كيف تنجح وتتفوق

إضاءات في دروب النجاح والتفوق والمجد

لطلبة العلم كافة والثانوية العامة خاصة



الدكتورة
زهرة خدرج

كيف تنجح وتتفوق؟

إضاءات في دروب النجاح والتفوق والمجد:

لطلبة العلم عامة، والثانوية العامة خاصة

كيف تنجح وتتفوق؟

إضاءات في دروب النجاح والتفوق والمجد:
لطلبة العلم عامة، والثانوية العامة خاصة

تأليف

الدكتورة زهرة وهيب عبد الفتاح خدرج

تقديم:

الدكتور عودة عبد الله

الطبعة الأولى

٢٠١٤



محفوظة جميع الحقوق

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة
المكتبة الوطنية(٢٠١٤/٢/٢٥٢١)

زهرة خدرج ٢١٨

كيف تنجح وتتفوق

– عمان: دار الراية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤

(١٨٤)ص.

ر.أ. : ٢٠١٤/٢/٢٥٢١

ردمك: ٩٧٨-٩٩٥٧-٥٧٩-٢٨-٣ ISBN

الواصفات: //التربية//

* إعدادات دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية



الأردن-عمان
شارع الجمعية العلمية الملكية - المبنى الإستثماري الأول للجامعة الأردنية
هاتف: 5338656 فاكس:96265348656+
ص.ب: 2547 الجبيهة- الرمز البريدي 11941عمان- الأردن
Email:dar_alraya@yahoo.com

الإهداء

إلى معلم البشرية جمعاء،

حضرة الرسول محمد بن عبدالله عليه أفضل الصلاة والتسليم

إلى الإنسان العظيم الذي أدين له بكل تقدم ونجاح أحققه،د. عبداللطيف أبو سفاقة زوجي الحبيب الذي يحثني ويشجعني دائماً إلى طلب العلم وجعل جهدي في سبيل الله

إلى أبنائي الأحباء جميعاً

وإلى كل طالب علمي طلب العلم لله ويبذله في سبيل الله

أرجو من الله القبول والتوفيق

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
إهداء	٥
تقديم	١١
تمهيد	١٣
مقدمة	١٧
لماذا يجب أن تقرأ هذا الكتاب	٢٣
طلب العلم	٢٥
النجاح والتفوق	٣١
ماهي الصفات الدائمة التي لابُد من اكتسابها لتكون من رواد النجاح والمجد؟	٣٥
أسرار النجاح والتفوق	٤٥
أولاً) ثق بنفسك وقدراتك	٤٥
ثانياً) حدد هدفك (أول الفكرآخر العمل)	٥٣
ثالثاً)نظم وقتك؛ استثمره ولا تضيعه	٧٠
رابعاً) كن على ا	٧٦
خامساً) اصبر وتحمل	٨٢
سادساً) توقعاتك تحدد سلوكك	٨٦
سابعاً) اتق الله وابتعد عن المعاصي	٩٠

ثامناً) ابدأ الآن ٩٤

أخيراً) ثابر ثم ثابر ثم ثابر ٩٦

لصوص النجاح ١٠٩

أولاً: مشتتات الوقت ١٠٩

ثانياً: العيش في الأحلام ١١٧

ثالثاً: جوع الدماغ ١١٩

رابعاً: قلة النوم ١٢١

خامساً: الهروب النفسي ١٢٤

سادساً: الترفيه الضار ١٢٧

كيف تدرس وتنجح؟؟ ١٣٣

نصائح مهمة تسـ

في غرفة الصف ١٣٨

كيف تدرس يومياً ١٣٩

كيف ومتى تدرس وتراجع ١٤١

مراجعة الدروس ١٤٤

في قاعة الامتحان ١٤٧

ظاهرة قلق الامتحان ١٥١

همسات في أذن المعلم ١٥٧

همسات في أذن الأم	١٦٥
قصص نجاح لابد من ذكرها	١٧٠
همسات في أذن طالب العلم	١٧٩
المراجع	١٨٣

تقديم

ما الذي يريده الإنسان في حياته غير التفوق والنجاح؟

لا شك أن النجاح والتفوق والحصول على مراكز متقدمة في الدراسة والعمل المجتمع هو هدف يرنو إليه كل شخص، وتتوق نفسه إليه.

والمؤمن ينبغي أن يكون أكثر حرصاً من غيره على التميز والنجاح، لأنه يفيد من ذلك في خدمة دينه ودعوته، وتحقيق أهدافه، فالنجاح يساعد صاحبه على تحقيق أهدافه، والشخص الناجح أكثر قدرة على التأثير في الآخرين من غيره.

قال صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير"، لماذا؟ لأن هذه القوة تفيد في حماية الدين والدفاع عنه. والنجاح والتميز مظهر من مظاهر هذه القوة—فينبغي علينا أن نحرص عليه وأن نسعى له– وأن نسخر له طاقاتنا وقدراتنا.

وهـذا الكتـاب جـاء ليحـدد الملامـح الأساسـية للنجـاح والتفوق من خلال إضاءات عملية ومنطقية في هذا الطريق– نابعة من خبرة نظرية وعملية للدكتورة زهرة خدرج ، والدكتورة الفاضلة التي كانـت معـرفتي القصـيرة بهـا خـلال إشـرافي عليهـا في رسـالتها للدكتوراه حول لغة الجسد، هي مثال للإنسانة المجدة والمخلصة – والتي تسعى نحو التميز والنجاح بالرغم من المشاغل والمعيقات.

وكلـي أمـلٌ بأن يكـون هـذا الكتـاب – الـذي هـو باكـورة انتاجها – بداية لها على طريق النجاح والعطاء.

والله ولي التوفيق

د. عودة عبد الله
رئيس قسم أصول الدين
جامعة النجاح الوطنية

٢٠١٣/٩/٢

تمهيد

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي وأصلي وأسلم على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، سيد الخلق والمرسلين، وإمام المجاهدين، وقائد الغُر المحجلين، وعلى آله وصحبه ومن تبع هديه بإحسان إلى يوم الدين.

إن خير الكلام كلام الله وخير الهدي هدي نبينا محمد صلى الله عليه وسلم. قال الله تعالى {يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات} المجادلة: ١١، ويقول الله تعالى أيضاً {إنما يخشى اللهَ من عباده العلماءُ} فاطر: ٢٨.

روى الأمام الترمذي وصححه الشيخ الألباني، عن قيس ابن كثير قال: قدم رجل من المدينة على أبي الدرداء وهو بدمشق، فقال: ما أَقدَمَكَ يا أخي (أي ما الذي أتى بك)؟؟

فقال حديثٌ بلغني أنك تحدثه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: أما جئت لحاجة، قال: لا،، قال: أما قدمت لتجارة، قال: لا، ما جئتُ إلا في طلب هذا الحديث، فقال له أبو الدرداء رضي الله عنه: فأني سمعت رسول الله صلى الله عليه

وسلم يقول: "من سلك طريقا يبتغي فيه علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة، فمُهدت له طرق الجنة وفتحت له أبواب الجنة، وان الملائكة لتضع أجنحتها إرضاءً لطالب العلم، وإن العالم ليَستغفر له من في السماوات ومن في الأرض، حتى الحيتان في الماء، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب،، وإن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً وإنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ وافر".

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم". أخرجه الترمذي وصححه الألباني.

وقال الإمام الشافعي "من أراد الدنيا فعليه بالعلم، ومن أراد الآخرة فعليه بالعلم".

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إن العلماء ورثة الأنبياء، إن الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما، إنما ورثوا العلم، فمن أخذ به أخذ بحظ وافر"، فكن يا طالب العلم ممن يلحق به هذا الفضل ويضمه إلى رحابه، فيكون لك فضلٌ في الدنيا؛ من معرفة وسيرة عطرة بين الناس واحترام وإجلال وأفضل من هذا كله رضا وتوفيق من الله.وفضلٌ في الآخرة؛ وأي فضلٍ مقدمٌ على الشرب من حوض سيد الخلق والمرسلين شربة لا يظمأ بعدها

أبداً، ثم جنةٍ عرضها كعرض السماوات والأرض أعدت للمتقين، ورؤية وجه الله عز وجل.

فهنيئاً لك يا طالب العلم على هذا الفضل.

مقدمة

نظرت في الأفق البعيد.... إلى المساء الداكن... حيث تلبدت السماء بالغيوم... وكادت تحول دون تسرب آخر خيوط شمس هذا اليوم وتمنعها من الشعور بدفئها وأمانها... مشاعر سيئة تجتاح صدرها، وخوفٌ من المجهول... سألت نفسها: هل انا حقاً قادرة على النجاح والتفوق... هل أستطيع الحصول على معدل يؤهلني لدخول كلية الهندسة... هل ساستطيع الحصول على منحة دراسية تغطي تكاليف دراستي، رأفة بأبي المسكين؟؟؟

رد صوت من داخلها بغضب: هل انت تقللين من قدراتي؟ أم انك تتحديني؟؟؟ ليكن في علمك: انا لست ممن يهزمون... لست ممن يتراجعون أو يفشلون، انا آسف لا وقت لدي لأضيعه في هذه الاعتقادات السلبية.!!

أنا عقلك، انا منة الله عليك، اصبري ابذلي جهدك وثابري وسترين ما سأفعله وما سيبدر مني... فأنا قادر...

تركت الحزن جانباً وعادت راكضةً الى غرفتها حيث تتكدس كتبها على الطاولة... وتابعت رحلتها بنفس مشرقة...!!

أخي أختي....

لماذا تبحث عن النجاح، والتفوق؟

ما هو النجاح؟ وما هو التفوق؟ وما الفرق بينهما؟

هل النجاح هو الحصول على علامات عالية؟ أم هو الحصول على معدل يدخلك التخصص الذي ترغبه؟

أم أنه التخرج من الجامعة وإيجاد فرصة عمل؟

ألا يكفيك النجاح؟ أم أن التفوق شيء لا يمكن الاستغناء عنه ؟

ما هي أهدافك؟ وماهي طموحاتك؟

هل سألت نفسك: كيف ستكون حياتك لو لم تكن لك طموحات وأهداف؟

وهل صحيحٌ أن التحديد المسبق للأهداف والطموحات هو بداية الطريق المؤدية إلى النجاح والتفوق؟

فكيف ستحقق هذه الأحلام والطموحات وتجعل منها أمراً واقعاً؟

ماذا لو أخفقت في دروسك وفي تحقيق أهدافك؟

ماذا لو حدث تغيير كبير في حياتك الشخصية هل ستتخلى عن هذه الأحلام والطموحات؟

هل هناك أسرار للنجاح وللتفوق، من يطلع عليها ويمارسها يصبح في مقدوره نيل أمانيه وتحقيق أحلامه؟

أليس تعلمك لمهارات النجاح والتفوق كفيل بأن يوفر عليك الوقت والجهد،وأن يوصلك لهدفك في النهاية؟

وهـل صـحيح أن هنـاك لصـوص يسـرقون النجـاح ويسرقون الأحلام الجميلة والأهداف العظيمة؟ ألا يجب علينا معرفتهم وحماية أنفسنا منهم؟

وإذا كـان النجـاح لا يتحقـق إلا عـن طريـق الصـبر والجهـد والمثـابرة، ألـيس الأحـرى بكـل أم وأب أن يربيـا أبناءهما علي هذه الصفات منذ البداية؟

وإذا كان للمعلم على مر التاريخ دورٌ عظيم ومهم في تربية الأمم وقيادتها إلى التميز والتفوق أليس حري بمعلمينا اليوم أن يسترجعوا دورهم ويكونوا هم القدوة أمام الأجيال الناشئة من طلبة العلم؟

ألسنا نحن من تفوقنا على الأمم الأخرى وقدناها ردحاً طويلاً من الزمن بالعلم والتمسك بديننا؟ أليس الأجدر بنا نحن أن نستعيد هذه المكانة بنفس السلاح؟

هل نحن بحاجةٍ للطبيب والمهندس والمدرس... ما نحتاجه حقاً هوالطبيب المتفوق المتميز، والمهندس المتفوق المتميز، والخياط المتفوق المتميز، والمدرس المتفوق المتميز، نحن لم نعد بحاجة للناس العاديين...بل نريد المتفوقين والمتميزين والمتقنين لما يقومون به دون تردد، فالناس العاديين المتشابهين في أشياء كثيرة تجدهم في كل مكان تذهب إليه، فهم يملؤون الدنيا...ولكن المتميزون المبدعون تجدهم قليلون.

الفرق بين المتفوق وغير المتفوق ليس في القدرات العقلية أو الإمكانيات المادية، إنما في رغبة كل منهما في بذل أقصى ما يمكنه للوصول لأقصى وأعلى ما يستطيع ولا يقول تعبت أو مللت أو لا أقدر... فهذه العبارات ليست موجودة في قاموس حياته.

وليكن شعارك "كن في القمة... أو لا تكون".

د. زهرة وهيب عبد الفتاح خدرج

لماذا يجب أن تقرأ هذا الكتاب

جميعنا نسعى للنجاح، فهذه الرغبة ملازمة للبشر في جميع مراحل حياتهم، فما إن ننجح في شيء حتى نطمح في نجاح آخر. وحتى نتقن صناعة النجاح لا بد وأن نتعلم مهارات وفنيات هذه الصناعة. يقول مدرب التنمية البشرية السعودي رشاد فقيها " نحن نقضي آلاف الساعات في المذاكرة ولا نقضي ساعة واحده نتعلم كيف نذاكر".

فهذا الكتاب يحتاجه كل طالب علم يبحث عن النجاح والتفوق لأنه يغطي كل ما يحتاجه الطالب من معرفة لأسرار التفوق والنجاح، التحذير والتعريف بلصوص النجاح، استعراض ومناقشة مهارات الدراسة، والمراجعة، والتحضير للامتحانات، وطريقة التعامل مع الامتحان داخل القاعة.

هدف هذا الكتاب هو مساعدتك في تنمية عادات دراسية فاعلة، تزيد من نجاحك، وتفوقك، واحتفاظك بالمعلومات ليس لوقت الامتحان فقط، وانما لأي وقت تحتاجها فيه، فتحافظ لنفسك على مستوى ثقافي عالي، وأنت تعلم طبعاً؛ أن الشخص المثقف الواثق من نفسه وعلمه ليس كمن يفتقد لهذه الصفة، فتراه أينما ذهب وحل يحاط بهالةٍ من الإعجاب والثقة من قبل الآخرين.

قالوا " أدرس بكفاءة أكثر وليس بجد أكثر"، فمبد أنا هو أنه بإمكانك أن تدرس بمهارة وإتقان، بأن تمضي وقتا أقل وفي نفس الوقت تحصل على نتائج أفضل. تَعَلُم هذه المهارات يحتاج إلى مثابرة وإصرار على التغيير، لأنك بحاجة أن تغير عادات اعتدت على ممارستها لسنوات عدة، ولن يكون هذا التغيير سهلاً، ولكن بالإصرار والمثابرة على ممارسة هذه العادات الصحيحة في الدراسة ستصبح جزءً منك ومع الوقت ستترسخ لديك بحيث أنك ستطبقها بدون تفكير.

لهذا أنصحك بأن تتعلم المهارات الصحيحة لكل ما يتعلق بالدراسة وبعد أن تفهمها وتقتنع بها أن تمارسها باستمرارٍ وإصرار...

فهل أنت مو افق؟؟؟ فهيا بنا إذن...

طلب العلم

العلم مقدمٌ على كل شيء حتى عبادة النوافل، ومن سلك طريقاً يلتمس به علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة، فبالعلم سخر البشر الطبيعة وكل ما تحتويه من كائنات وجمادات لخدمتهم، وبالعلم أيضاً حلق الإنسان في السماء لأول مرة في القرن الثالث الهجري (نتيجة تجارب عباس بن فرناس المتكررة في هذا المجال)، كما اخترق الإنسان الغلاف الجوي للأرض وسافر إلى الفضاء الخارجي فمشى على قمر الأرض وحط على المريخ، كما وصل إلى باطن الأرض ودرس



كنهها واستخرج كنوزها، واستكشف مجاهل الأرض وأعماق البحار والمحيطات، كل ذلك وغيره الكثير الذي يصعب إحصاؤه وصلت إليه البشرية من خلال علوم تراكمت ونتجت عن دراسات وأبحاث دامت قرون في مجالات بالغة الاختلاف يبدأها عالم ويكملها آخرون من بعده وهكذا دواليك حتى وصلنا إلى ما نحن فيه الآن، وما زالت الدراسات جارية وستبقى إلى ما شاء الله.

وهل حدثت نفسك سابقاً وتأملت؛ كيف أن ما نعيش به في أيامنا هذه من رفاهية وتقدم في جميع مجالات الحياة من زراعة وصناعة وتكنولوجيا وطب ...الخ، ما هو إلا نتاج جهدٍ بشريٍ عظيم بذله من قبلنا منذ داست أقدام البشر الأرض واستمر يتطور ويبحث عن الأفضل حتى وصل إلينا بحاله التي نراه بها الآن، حتى إنك تخال الكثير من جوانب الحياة اليومية أصبح بالإمكان تسويتها فقط بضغطة زر، اختصرت الوقت والجهد على بني البشر.

ولا نستطيع أن ننسى أن أول كلمة قرآنية نزلت على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم هي: " اقرأ"، وهذه الآية تحمل في طياتها الأمر بالتعلم، فبهذا العلم شُرف آدم عليه الصلاة والسلام وبه امتاز على بقية المخلوقات.

ولهذا كان العرب المسلمون رواداً في كثير من مجالات العلم بكل فروعه، لأنهم علموا أن هذا الدين لا يفصل بين الدين والدنيا، فطريق الدنيا والآخرة في ديننا هي واحدة، فالعبادة لا تكون فقط في المساجد، وإنما كل مكان وكل فعل نقوم به في هذه الحياه قابل بأن يكون عبادة إذا كانت نيتنا متوجهة إلى الله. فما دام العلم عبادة وقربى إلى الله وفي نفس الوقت هو تطور وتقدم في الحياه وتسهيل لحياة الناس وسلطة وقوة للإسلام ودولتهم الإسلامية فكيف إذن لا يبرعون فيه وهم العُبَّاد الشجعان المثابرون الأقوياء!!.

لهذا كله لا عجب أن نرى هذا التطور الذي شهدته العصور الإسلامية والذي لا زالت البشرية تدين به حتى

الآن للمسلمين. وساعة هارون الرشيد المائية التي اخترعها المسلمون وأهداها لشارلمان ملك ألمانيا والتي تعمل بواسطة قوة دفع الماء بنظام دقيق معقد وعجيب،الذي دفع برهبان القصر إلى الاعتقاد بأن هناك شيطان يسكنها فقاموا بتحطيمها، لمعرفة السر الذي يسكنها، بعد تحطيمها فقط أدركوا أن ما بداخلها فقط هو آلاتها التي تشغلها فاستدعى الملك الألماني الصناع المهرة والعلماء حوله لإصلاحها ففشلوا.وهذه الحادثة خير دليل على دور مهم لَعِبه أجدادنا العرب في التقدم العلمي الذي وصلنا له الآن.

ولا أقول هذا الكلام لأدعوكم للعيش على الذكريات وما مضى من التاريخ، إنما لأذكركم بأصولنا التي انحدرنا منها، وأذكركم أيضاً أن البشرية جمعاء مدينةٌ لأجدادنا وآبائنا بما



تشهده الآن من تقدم، حتى تستنهضوا همتكم وتحددوا هدفكم وتسيروا في درب من سبقكم وتكملوا ما بدؤه حتى تستعيدوا عزة الإسلام.

ولا يأتي العلم إلا بالقراءة، التي هي غذاء العقل والروح، فبها يُرفع الجهل، وتصقل النفس، ويُستفاد من تجارب الآخرين من علماء



وحكماء وأدباء، وهي سبيل الثقافة والاطلاع والعلم. وصدق المتنبي عندما قال:

أعز مكانٍ في الدنا سرجٌ سابحٌ وخير جليس في الزمان كتاب

وقال ملك الهند قديماً لأبنائه- وكان له أربعون ولداً-: يابني، أكثروا من النظر في الكتب، وازدادوا في كل يوم حرفاً، فإن ثلاثة لا يستوحشون في غربة؛ الفقيه العالم، والبطل الشجاع، والحلو اللسان الكثير مخارج الحروف (العقدالفريد).

النجاح والتفوق

النجاح فكراً وحلماً يبدأ، وشعوراً داخلياً يدعم ويدفع إلى الأمام، وجهداً يُبذل بإصرار وتصميم، وفي النهاية عملاً يُنجز على أحسن وجه.

النجاح...لذيذ الطعم... طيب الحضور... مرغوب به وبوجوده أينما حل... تجده لا يحضر ولا يقيم إلا عند من يثابر ويبذل الجهد...هو رحلة تحدي للصعاب وتخطي للكثير من المعيقات، وتذليل للعقبات حتى تتقدم وتصل إلى النهاية التي ترغب فيها وإلا فالتراجع والفشل والهزيمة ستكون هي النتيجة.



قال شاعر إغريقي: البشر لا يشبعون من النجاح

وصدق أبو تمام في قوله:

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله

لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرَ

فلا تعتقد أن النجاح سيكون من نصيبك إذا لم تبذل الجهد الكافي وتصبر على الصعاب، وإلا فكيف سيصل إلى

النجـاح مـن سـلك طريقـاً غيـر طريقـه وطريـق النجـاح هـي المثابرة والتعب والصبر .فما رأيك بمن أراد السفر من قلقيلية في شمال الضفة الغربيـة فـي فلسطين إلـى الخليل فـي جنوبهـا فسلك الطريـق المؤديـة إلـى طولكرم الواقعـة إلـى الشمال مـن قلقيليـة بـدلاً مـن أن يسلك الطريـق المتجهـة إلـى الجنـوب لأن طريق طولكرم أسهل وأقصر من طريق الخليل، فهل سيصـل هذا الشخص إلى الخليل؟؟؟

وقد قال أبو العتاهية في ذلك:

ترجو النجاة ولم تسلك مسالكها

إن السفينة لا تجري على اليبس

وطالب العلم مثل ذلك تماماً، فهل ستصدق أن من ينـام ملـيء جفونـه فـي الليـل ويرتـاح ويرفـه عن نفسـه معظـم وقتـه فـي النهار، ولا يذاكر العلـوم المختلفـة التـي درسـها فـي المدرسـة أو الجامعـة إلا وقـت الامتحـان، هـل ستصـدق أن مثـل هـذا سـينجح؟ حتـى وإن نجـح هـذا فسـينجح بمعـدل متـدني... أبـداً لا ولـن يتفـوق!! لأن طريـق النجـاح والتفـوق هـي النظـام والترتيـب فـي



الوقـت وشـؤون الحيـاة، والجهـد اليـومي والـدائم دون كلـل أو

ملل وشحذ الهمة بتخيل النتيجة المرغوبة والتفوق والفرح الذي يرافقها، والمثابرة على الجهد، والإصرار على النجاح والتفوق، والصبر على طلب العلم!!

وقالوا :" إن المجد لا يأتي لقاعدٍ متخاذلٍ ولكن يلقى المجد من يقتحم الصعاب"

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

أن تكون ناجحاً شيء وأن تكون متفوقاً شيء آخر... فالأجمل من النجاح هو التفوق... أن تكون أنت الأفضل... أن تكون في مقدمة الركب... فالتفوق هو قمة النجاح.ربما ينجح الكثيرون ولكن قلة من يتفوقون ويتميزون...



فماذا تريد أنت؟ وأين تريد أن تكون؟ في أسفل الوادي؟ أم على السفح؟ أم في القمة؟

اختر وقرر قبل أن نكمل...

وقبل أن نمضي معاً...

يجب أن تكون واثقاً ومؤمناً بأن النجاح و التفوق في مقدور كل منا، فمهما كانت قدراتنا العقلية فإن الفروقات تكمن في كم الجهد الذي نبذله لنحصد النجاح ومن ثم التفوق.

ما هي الصفات الدائمة التي لابُد من اكتسابها لتكون من رواد النجاح والمجد؟

لتجعل النجاح والتفوق سمة من ... بشكل يومي لا بد لك من تربية نفسك وتعويدها على صفات وعادات لتصبح جزءً منك، من شخصيتك، وعاداتك اليومية، حتى تسهل طريقك وتتيح لك الوصول إلى هدفك بعناء وجهد أقل.

احفظ وطبق...

إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر

فكل مجدٍ وعلوٍ يأتي مع الإصر... اكتساب العادات الحسنة، ومن هذه العادات والسمات:

- **إخلاص النية لله تعالى**: حتى يصير كل تقوم به عبادة لله تعالى (فالنية هي التي تحول العمل من كونه عادة إلى كونه عبادة)، فاجعل نيتك في سبيل الله دائماً وليكن رضاه هو الغاية من كل شيء تقوم به وذكر نفسك بذلك دائماً.

- **التخطيط**: عود نفسك – وبشكل يومي- على التخطيط للأعمال التي تريد إنجازها، لأن التخطيط الجيد يعطيك نتائج جيدة، رتب أعمالك حسب الأولويات ورتب وقتك بناءً عليها في جميع أمور حياتك .

خطط لوقتك ولا تدع نفسك وأيامك تقع تحت رحمة المصادفات والعشوائية

- **إدارة الوقت**: عود نفسك على تقدير قيمة الوقت، فهو من أغلى الكنوز التي نملكها؛ فاستغل كل دقيقة تمر عليك بشيء حسن تنجزه، فالوقت الذي يذهب يمضي ولا يعود أبداً.
- **النظام:** عود نفسك على النظام والترتيب فهذا يقلل من الوقت الضائع للبحث عن أشياء يسهل الوصول إليها إذا كانت مرتبة كما يسهل إكمال المهام التي بدأتها.

وقد قال الحسن البصري رحمه الله:
الدنيا ثلاثة أيام؛ أما الأمس فقد ذهب بما فيه، وأما غداً فلعلك لا تدركه، وأما اليوم فلك، فاعمل فيه

- **مليء الوقت بالعمل**: عود نفسك على أن يكون لديك عمل تقوم به دائماً ولا تترك للفراغ مكاناً في حياتك، فحياتنا أغلى من أن نضيعها دون أن نحقق فيها أحلامنا وطموحاتنا قَالَ تَعَالَى (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُم عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُون)

ملاحظة:وقت الراحة والترفيه لا يعتبر وقت فراغ

- **تحديد الهدف**: فاجعل لك هدفاً من وراء كل شيء تقوم به، مهما كان ما تقوم به صغيراً أو بسيطاً في نظرك، فلا مكان للعبثية في حياة الناجحين والمتفوقين.



- **التقييم الإيجابي**: فكر بنفسك دائماً بصورة إيجابية بمناسبة وبدون

مناسبة، وذكر نفسك دائماً أن لديك الكثير من القدرات الكامنة، فقد نجحت في أشياء كثيرة جداً في السابق وأنت قادر الآن ليس على النجاح فقط وإنما على التفوق، لا تقلل من قيمة نفسك لأنك أخطأت مرة أو لم تصب ما كنت تحلم به، لا تقل خانتني ذاكرتي، أو ذاكرتي ضعيفة، بل ذاكرتك قوية فهي من تحفظ لكل كل شيء من أبسط الأشياء وأتفهها التي لا نفكر ونحن نقوم بها مثل ترتيب الملابس في الخزانة، أو إعداد الطعام، إلى العمليات الحسابية المعقدة والقصائد الطويلة وآيات القرآن (التي نحفظها حرفياً بحركاتها وأحكامها)، فذاكرتك قوية وعلى قدر المسؤولية ولكنك بحاجة لأن تعيد ترتيب أمورك وثقتك في نفسك.

- **احترام النفس**: قدر نفسك ولا تبخسها حقها من والاحترام، ولا تبيعها من أجل رغبة أو تخسر كرامتك من أجل شهوة عابرة، فقد خلقك الله إنساناً مميزاً، فحباك نعمة العقل والذاكرة، وجعل فيك الطموح والأمل، ووضع لك الأخلاق والقيم التي بها تسمو وترتفع، وكرمك وفضلك على باقي المخلوقات فقال الله عز وجل في كتابه الكريم: **(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً)**الإسراء آية٧٠



فبعد كل هذا التفضيل والتكريم ألا تستحق هذه النفس منك الاحترام والتقدير؟

- **اتخاذ القرار**: كن شجاعاً وخذ قراراتك بنفسك ولا تتردد ولا تجعل غيرك يقرر عنك، استشر من هم أعلم وأحكم منك ولكن خذ قرارتك أنت حتى وإن أخطأت مرة في قرارك لا تندم... فستتعلم مع الوقت وسيصبح لديك خبرات تساعك في اتخاذ القرار الصائب في المرة القادمة... أقدم وقرر لنفسك بنفسك وتحمَّل تبعات قراراتك ولا تلقي باللائمة على غيرك إن لم تصب، فالحياة قصيرة لا تضيعها بالتردد، ففرص النجاح التي تكون أمامك لا تنتظرك بل تضيع منك بسبب التردد.

- **الاستمرارية**: أبداً لا تهدأ بل أكمل مسيرك، إذا حصل وأخفقت وتعثرت هذه المرة فلا تقعد بل قم وانهض وتابع ما بدأت،ثابر واجتهد وحاول مرة أخرى اسلك طرقاً جديدة، وجرب مسالك لم تعتدها، وانظر لما تقوم به والمعيقات التي تقف أمامك من زوايا ووجهات نظر مختلفة حينها ستتغلب عليها وستجتازها... وأبشر فسيكون النجاح هناك بانتظارك قرب نهاية الدرب في الأعلى على القمة.

أسرار النجاح والتفوق

أسرار النجاح والتفوق

لا يوجد للنجاح والتفوق أسرار خفية، لا يمكن الاطلاع عليها، إنما له مهارات واضحة للعيان إذا ما اكتسبتها ومارستها وطبقتها باستمرار ستصل إلى هدفك وتكون من قافلة الناجحين بل وتستطيع أن تصبح في مقدمة القافلة.

فالأسرار المهمة للنجاح والتفوق هي:

أولاً: ثق بنفسك وقدراتك:

بعد كل ما قلت حول النجاح والتفوق، سأجد من يقول في نفسه: "أنا لا أستطيع، لأن قدراتي محدودة، وتجاربي الشخصية خير دليل على ما أقول، وسيذكر نفسه بالفروق الفردية بين الأشخاص".

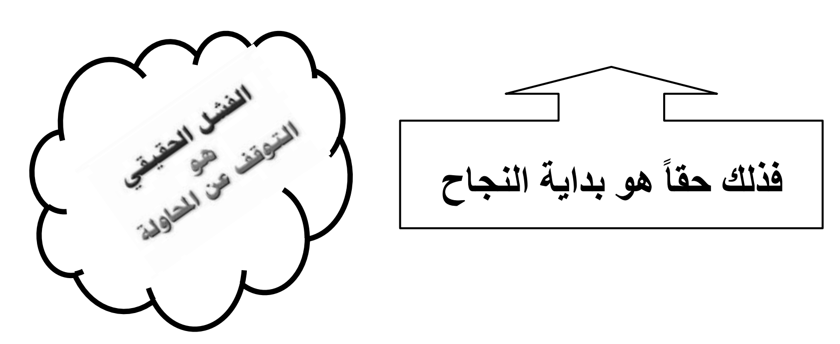


وأقول إن المسألة ليست قدرات أو فروقات فردية، المسألة ما هي إلا مسألة ثقة بالنفس وقدراتها.

ليكن رأيك في نفسك دائماً إيجابياً، وثق بأنك قادر على عمل أي شيء فقط إذا كنت تريد، فليس هناك شيء اسمه مستحيل ... هناك شيء اسمه سأبقى أحاول وأجرب ولن أمل أو أيأس حتى أصل

إلى ما أريد... حتى وإن وقعت سأنهض وأستمر حتى أصل...

وتذكر... الناجحون ليسوا أفضل منك، ولا يملكون أكثر مما تملك.



صعوبة الظروف المحيطة بنا -كما يدعي البعض- ليست هي العقبة الحقيقية أمام النجاح، فضيق ذات اليد لدى عائلتك، أو مرض والدك أو والدتك، أو المشاكل الموجودة بين عائلتك وأحد الأقارب، أو صغر البيت الذي تعيش فيه وعدم وجود غرفة مستقلة مريحة لتدرس فيها... جميعها وغيرها الكثير من العقبات التي تقف كالحاجز الصخري أمام طموحاتنا، ما هي إلا أعذار نتذرع بها ونعطيها لأنفسنا لكي نبرر عدم نجاحنا أو تفوقنا، العقبة الفعلية أمامنا موجودة داخل عقولنا وقلوبنا... العقبة هي؛ عدم ثقتنا بقدراتنا وإرادتنا وعدم

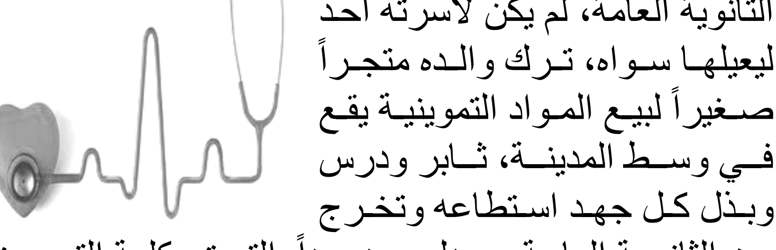


تصميمنا على النجاح.

فهل نؤمن أنه بإمكاننا أن نتقدم...
أم أننا نؤمن أنه ليس بمقدورنا ذلك؟؟؟

دراسة حالة: (هذه قصة واقعية، عشت معها يوماً بيوم حتى أبصرت النور وسارت في درب النجاح بل وتقدم صاحبها إلى التفوق):

عادل يحب مهنة التمريض ويرغب أن يدرسها في الجامعة، توفي والده عندما كان في الثانوية العامة، لم يكن لأسرته أحد ليعيلها سواه، ترك والده متجراً صغيراً لبيع المواد التموينية يقع في وسط المدينة، ثابر ودرس وبذل كل جهد استطاعه وتخرج من الثانوية العامة بمعدل جيد جداً. التحق بكلية التمريض وبدأ دراسته.



رتب وقسم وقته بحيث يحضر محاضراته في الجامعة صباحاً ويذهب إلى المتجر ليتسلم العمل من ابن خالته الذي يتابع المتجر خلال فترة غيابه، كان يحضر الطلبيات المطلوبة لاستمرار عمل المتجر، يقوم بإعداد الحسابات، ويبيع ويتاجر حتي وقت متأخر، كما يحضر جميع احتياجات الأسرة. بعد ذلك يقوم بإعداد دروسه ومذاكرة امتحاناته، وفي الصباح ينهض باكراً لمراجعة الامتحانات

مرة أخرى. وكان يذهب للمكتبة لإعداد الأبحاث المطلوبة منه في أوقات الفراغ بين المحاضرات، فلم يكن أحد يشاهده إلا مشغولاً في درس أو بحث أو تجارة. كان على قدر كبير من المسؤولية، تخرج في الوقت المحدد بمعدل جيد جداً.لم يقل لا أستطيع إكمال دراستي في ظل ظروف عائلتي.

بالرجوع إلى القصة المذكورة، الرجاء الإجابة عن الأسئلة الآتية:

سؤال رقم ١) ما الهدف الذي وضعه عادل نصب عينيه؟

سؤالرقم٢)هل كان له هدف واحد أم أهداف؟

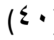
سؤالرقم٣) هل طريقه الذي رسمه لنفسه يناسب وضعه وظروفه؟

سؤالرقم٤) ما رأيك في عادل؟ أعطِ مبررات لرأيك من القصة.

سؤالرقم٥) هل استطاع عادل تحقيق أهدافه جميعها أم جزأً منها؟

تذكر...

أنت تملك الكثير... فلديك طاقات كبيرة وقوى عظيمة مخزنة داخلك... لأن خالقك أعدك لرسالة عظيمة وزودك بكل ما تحتاج لأداء هذه الرسالة (وهي إعمار الأرض) من عقل يفكر وذكاء يحل أعقد المشكلات، وإرادة تتحدى الصخور وإصرار يصد



العواصف... وقوى أخرى كثيرة تكتشفها داخلك لم تعلم بوجودها في أوقات مضت. ما تحتاجه فقط هو أن تزيل عنها غبار التقصير والخمول.

إذن أنت قادر وقوي.... بل أقوى وأذكى بكثير مما تعتقد.....فالعقل البشري الذي نملكه جميعاً استغل البعض قدراته، عملوا على تنميته، هؤلاء هم بشر مثلنا... درسوا وبحثوا وتركوا خلفهم كتب ضخمة تزخر بالعلوم المختلفة ما بين أدب وفلك وفلسفة ولغات وطب...وتركوا الاختراعات والإبداعات التي لا زالت شاهدة على جهدهم وإصرارهم...

ثق وكن متأكداً من أنك لست أقل منهم، بل ربما أفضل، هم ثابروا واستمروا في المحاولات والتجارب حتى نجحوا، فماذا ينقصك أنت لتصبح ناجحاً متفوقاً في دروسك الآن وفي كل ناحية من نواحي حياتك الآن ولاحقاً، إذا دخلت الدرب قوياً واثقاً مؤمناً فليس من سبيل أمامك سوى النجاح والتفوق والنصر والمجد.

ويبارك الشاعر التونسي أبو القاسم الشابي (شاعرالخضراء) صاحب الطموح، السائر في طريق الصعاب الذي لا يقنع بأقل من القمة ويأبى العيش بالقليل، فيقول:

قَالَتْ لِيَ الأَرْضُ- لَمَّاسَأَلْتُ: " أَيَا أُمُّ هَلْ تَكْرَهِينَ البَشَر؟"

"أُبَارِكُ في النَّاسِ أهْلَ الطُّموحِ وَمَنْ يَسْتَلذُّ رُكُوبَ الخَـطَر
وألْعَنُ مَنْ لا يُمَاشـي الزَّمَـانَ وَيَقْنَعُ بِالعَيْـشِ عَيْش الحَجَر

أشطب الكلمات والجمل السلبية من ذاكرتك وتفكيرك ومن تعابير وجهك، واصبغ كل معالم نفسك بالإيجابية فهذا هو السر الأول للنجاح والتفوق



بينما إذا دخلت الدرب مهزوزاً غير واثقاً متردداً فالنتيجة معروفة سلفاً، وهي الهزيمة والفشل، والبقاء خلف القافلة.

فقرر الآن أي النوعين من البشر تريد أن تكون؛ الواثق من نفسه، القادر على صناعة النجاح والسير في دروب المجد حتى بلوغ القمة، أم تريد أن تكون ذلك المتردد غير الواثق من نفسه وقدراته؟؟

أن متأكدة أنك تريد أن تكون من النوع الأول...

العبرة هى مدى ثقتك بنفسك حين تبدأ

ومن يكن طموحه وأحلامه عالية ولديه الإرادة القوية، تجده يستطيب الصعاب ويستذلها، فقال محمود سامي البارودي في ذلك:

ومن تكن العلياء همة نفسه فكل الذي يلقاه محبب

ثانياً: حدد هدفك: (أول الفكر آخر العمل)

بما أن البشر مختلفون في احتياجاتهم وطموحاتهم ووجهة نظرهم للحياة فإن أهدافهم ستكون مختلفة، حتى وإن تشابهت الأهداف فإن طريقة تحقيقها ستختلف.

الهدف هو نقطة تضعها بعيداً أمامك في مكان ما لتصل إليها في المستقبل، هو طريق افتراضي ترسمه لتسير عليه،يوجهك إلى اتجاه محدد ليصل بك إلى نقطة تطمح وتحلم بالوصول إليها، تتخيلها في أحلامك وتحلم بها أن تصبح واقعاً في وقت ما يتم تحديده مسبقاً. فالهدف نقطة بعيدة تهتدي على نورها في خضم الحياة وضغوطاتها. والحلم يضيء لنا الطريق بالأمل ولكن الهدف يضيء لنا الحياة بالنتائج والإنجازات.





وقد يبدو الحلم صعب التحقيق ولكن بالمثابرة والجد والصبر يصبح واقعاً ملموساً.

اتبع أولوياتك التي وضعتها لنفسك، ولا تدع الآخرين أو عوامل أُخرى تبعدك عن أهدافك

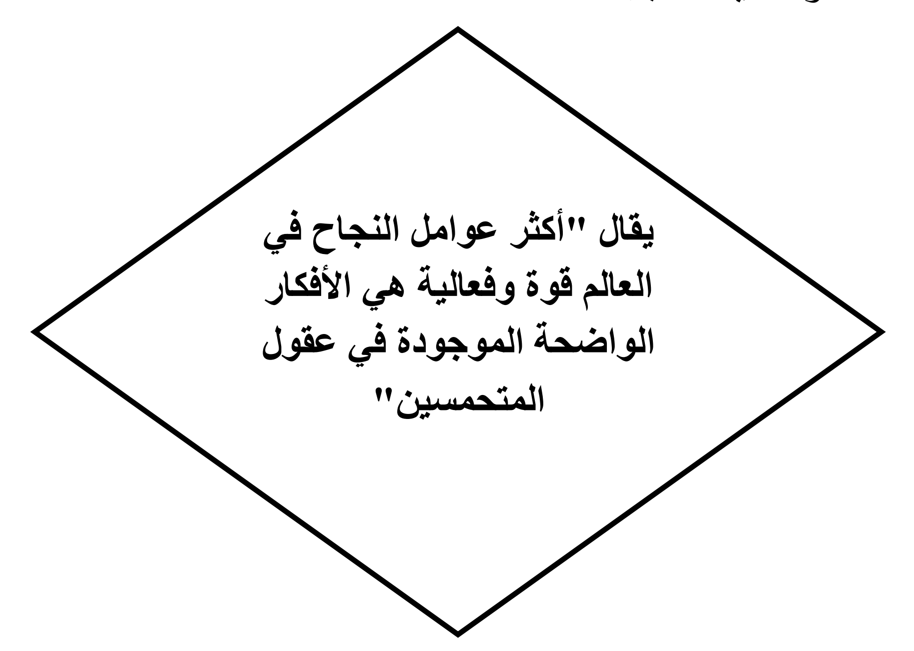
حالة:

إيمان طالبة متوسطة التحصيل، في الصف الحادي عشر العلمي، مثقفة، ولديها قدرة هائلة على التحليل وربط الحقائق العلمية للخروج بتعليل لكل ما يمر معها، منذ كانت طفلة تحلم بأن تصبح طبيبة، ومعدلاتها الحالية لن تسمح لها بذلك.

كثفت جهودها وعدد ساعات دراستها بشكل يومي في الثانوية العامة، تخلت عن التلفاز والانترنت، إلا يوم الجمعة لمدة ساعتين فقط، وأحضرت أسئلة من خارج المنهاج لمعظم المواد وخاصة تلك التي تجد فيها صعوبات وأخذت تحل

جميع الأسئلة مهما كانت صعوبتها، وكانت تراجع معلماتها في كل ما تجد فيه صعوبة ولا تستطيع حله.

في نهاية العام استطاعت الحصول على معدل يؤهلها لدخول كلية الطب.



ما هي أهمية تحديد أهداف لحياتنا؟:

✓ **النجاح في الحياة:** لأنك عندما **تحدد الطريق** التي تسير عليها لتوصلك إلى طموحاتك وأحلامك ستنجح بإذن الله في حياتك، فالوجهة واضحة ونقطة النهاية واضحة في



آخر الطريق حينها ستهتدي وستصل إلى ما تريد. على العكس تماماً ممن لا هدف له، فليس هناك نقطة في نهاية الطريق يريد الوصول إليها وليس هناك طريق أصلاً... فأينما ترمي به السبل وأينما انتهت به الطريق لن تشكل فرقاً بالنسبة له. لأنه لم يكن يدري مسبقاً ماذا يريد.

قيل: النجاح سلالم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك في جيبك.!!

عباس بن فرناس الرائد الأول للطيران

في القرن الثالث الهجري خلال حكم الأمويين للأندلس عاش عباس بن فرناس في قرطبة وهو مهندس وفلكي وفيزيائي وكيميائي وعالم رياضيات، حلم منذ صغره بالطيران، حيث أبدع في مجالات علمية متعددة كان نتاجها تقديم نخبة من أهم المخترعات في تاريخ الإنسانية والتي ما زالت تلعب دورا مهما في حياة البشر حتى يومنا هذا. قام عباس بن فرناس باختراع نسخة بدائية من مظلة الهبوط أو ما يطلق عليه الآن باراشوت. بعد هذا الحدث بفترة قصيرة ، قام ابن فرناس ببناء أول مظلة شراعية. ولم يقم بتجربته الرائعة بوحي من الخيال، إنما قام بها على أساس من البحث

والدرس في ميادين العلم، وبخاصة في الفلك والفيزياء. وقال عنه فيليب حتي في كتابه تاريخ العرب: "ابن فرناس كان أول رجل في التاريخ يقوم بمحاولة عملية للطيران".

عباس بن فرناس كان أول من قام بمحاولة طيران مُتَحَكمْ فيها. لقد قام بالتعديل في مُتحكمات الطيران لمظلته الشراعية باستخدام جناحين صناعيين لكي يتحكم في ارتفاعه ويتمكن من تغيير اتجاهه. لقد عاد إلى الموضع الذي طار منه بنجاح ، لكن هبوطه لم يكن ناجحاً.

وقال المتنبي:

وإذا كانت النفوس كبارا تعبت في مرادها الأجسام

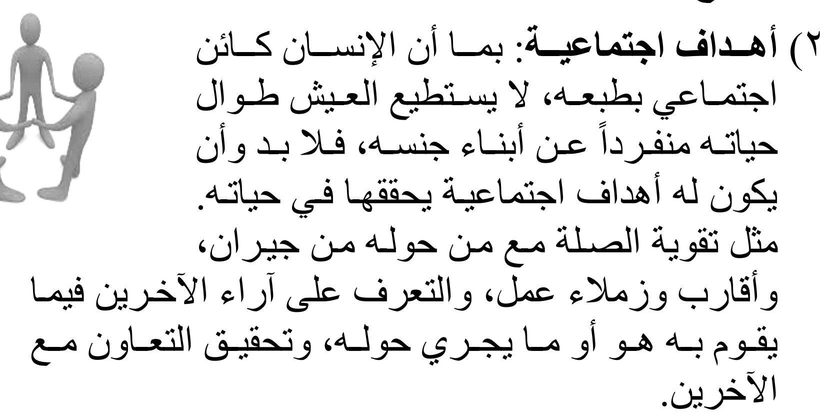
محاور الأهداف:

رجوعاً إلى تصنيفات العلماء للاحتياجات البشرية، فإن الأهداف التي تلبي تلك الاحتياجات ممكن أن تقسم على النحو التالي:

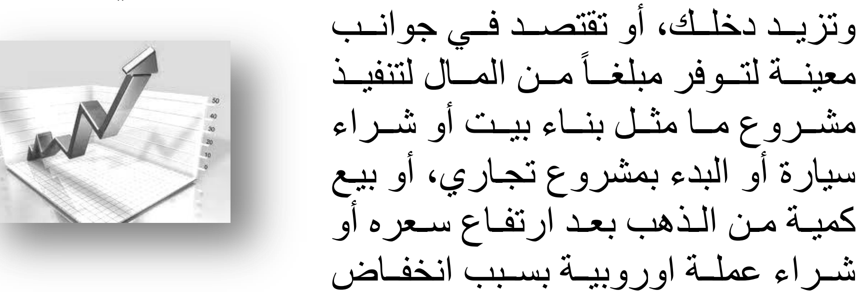
١) **أهداف شخصية**: وهي التي تتعلق بالاحتياجات الشخصية والبيولوجية للإنسان لضمان استمرار بقائه وبقاء نسله في هذه الحياة. مثل الزواج، أو إنجاب طفل، أو اتخاذ القرار المناسب بشأن الحصول على درجة علمية (بكالوريوس، ماجستير)، أو شراء



بيت، أو اكتساب مهارات إقناع الآخرين، أو البحث عن النجاح والتفوق.

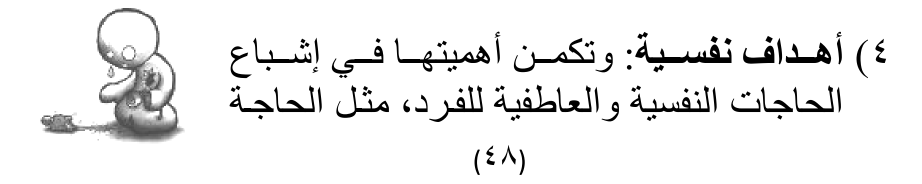


٢) **أهداف اجتماعية**: بما أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يستطيع العيش طوال حياته منفرداً عن أبناء جنسه، فلا بد وأن يكون له أهداف اجتماعية يحققها في حياته. مثل تقوية الصلة مع من حوله من جيران، وأقارب وزملاء عمل، والتعرف على آراء الآخرين فيما يقوم به هو أو ما يجري حوله، وتحقيق التعاون مع الآخرين.





٣) **أهداف اقتصادية**:أهداف تضعها لتطور وضعك المالي وتزيد دخلك، أو تقتصد في جوانب معينة لتوفر مبلغاً من المال لتنفيذ مشروع ما مثل بناء بيت أو شراء سيارة أو البدء بمشروع تجاري، أو بيع كمية من الذهب بعد ارتفاع سعره أو شراء عملة اوروبية بسبب انخفاض سعرها في وقت معين وارتفاعه في وقت آخر. كما يشمل أيضاً معلومات يجمعها الشخص بشكل مستمر تنفعه في تحقيق المكاسب الاقتصادية وتطوير أعماله.

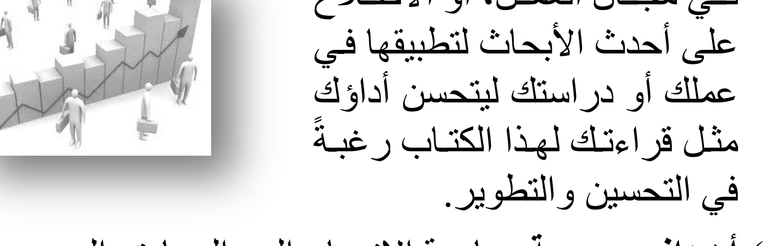


٤) **أهداف نفسية**: وتكمن أهميتها في إشباع الحاجات النفسية والعاطفية للفرد، مثل الحاجة

إلـى الحـب والاحتـرام والتقـدير، والحاجـة إلـى الأمـان والحماية.

٥) **أهداف صحية**: ويراد من ورائها الحفاظ على صحة جيدة تجعل الفرد يعيش بأفضل وضع صحي ممكن خلال حياته. مثل:الحمية الغذائية لانقاص الوزن في فترة زمنية، التوقف عن التدخين، أو تنظيم الضغط والسكري، أو ممارسة الرياضة لتقوية الجسم، أو الترفيه عن النفس لتجديد المعنويات والاقبال على الحياة.

٦) **أهداف مهنية**: مثل تطوير نفسك مهنياً من خلال أخذ دورات لاكتسب مهارات تفيد في مجال العمل، أو الاطلاع على أحدث الأبحاث لتطبيقها في عملك أو دراستك ليتحسن أداؤك مثل قراءتك لهذا الكتاب رغبةً في التحسين والتطوير.



٧) **أهداف روحية**: حاجة الإنسان إلى العبادة وإلى رب يتوجه إليه بالدعاء وطلب العون، هي حاجة فطرية جُبِل الإنسان عليها. وأهمية تلك الأهداف أنها تعطي الفرد زخماً قوياً وشعوراً مريحاً بأن الله معك ويعينك على صعوبات الحياة، بل



ويبـارك فـي جميـع أعمالـك وحياتـك ويجزيـك الأجـر فـي الآخرة ويرضى عنك. مثل المداومة علـى الصـلاة، صيام التطوع، التخطيط للحج أو العمرة بعد عام، عمل مشروع خيري للإطعام فقراء أو أيتام.

ولعل إشباع الحاجة الروحية هو ما يعين الإنسان على تحقيق الأهداف الأخرى.

مواصفات الهدف

لتستطيع تحقيق أهدافك لا بد وأن يكون لها موصفات وهي كالتالي:

- أن تكون **محددة** حيث أن الأهداف العامة يسهل الضياع في طريق تحقيقها، فمثلاً: أريد أن أصبح أنساناً جيداً ناجحاً في حياتي (فماذاً تعني بكلمة جيد؟ وكيف تكون ناجحاً في حياتك؟ وأي نواحي الحياة تقصد).



- أن تكون الأهداف محددة، **واضحة المعالم،** (فبدلاً من أن يكون الهدف أريد أن انجح في الثانوية العامة) يكون هدفك واضحاً من حيث:

١. ماذا تريد أن تحقق؟ مثال: أريد الحصول على تقدير جيد جداً على الأقل.

٢. لماذا تريد ذلك؟ مثال: أريد دخول كلية الهندسة.

٣. كيف ستحقق ذلك؟ مثال: الانتباه جيداً لشرح المعلم في الصف، تقوية نفسي في اللغة الانجليزية من خلال الدروس الخاصة لأتجاوز الضعف الموجود لدي في هذه المادة، الدراسة بشكل يومي ما لا يقل عن ثلاث ساعات ونصف

يومياً، وتحضير جميع الدروس يومياً وعدم الانتظار لوقت الامتحان.

٤. ما هي العوامل المساعدة على تحقيق الهدف: معلمو المواد المختلفة في المدرسة لشرح المواد المختلفة، أختي الجامعية لتساعدني في الإجابة على الأسئلة الخارجية، عائلتي لتوفر لي جواً مناسباً للدراسة في البيت، أسئلة تقوية من خارج المنهاج، مواجهة المشاكل إذا كانت موجودة وتحديد سبب وجودها.

قصة سائق الباص والعملاق وتشخيص المشكلة

كان يسوق الباص متنقلاً من محطة إلى أخرى ينقل الركاب، بينما هو في طريقه توقف في إحدى المحطات، صعد شاب عملاق كأنه بطل كمال أجسام، تبدو آثارالمشاكل واضحة على وجهه. فسأله السائق عن التذاكر. فأجابه والشرر يتطاير من عينيه: المعلم ميمي لا يدفع تذاكر، فتركه السائق على استحياء وتابع طريقه، وفي اليوم التالي ركب نفس العملاق ونظر إليه السائق

برعب وسأله نفس السؤال بنبرة مرتعدة، فأجابه العملاق بغلظة :المعلم ميمي لا يدفع تذاكر!

وتكرر هذا المشهد مرات ومرات. نفس السؤال ونفس الإجابة . دون أن يتجرأ السائق أو حتى يفكر في مناقشة العملاق، فارق النوم عين السائق وأصابه الخجل من نفسه ومن الركاب اللذين ينظرون إليه على أنه جبان وبدأ يتغيب عن العمل في محاولة منه للهروب من المشكلة.

ولكنه قرر أن يواجه نفسه ويتحداها، فذهب بجسمه النحيل وقامته القصيرة إلى أحد مراكز التدريب وسجل نفسه في دورات تدريب كمال أجسام، كونغفو، جودو وكارتيه. ومضت أشهر وهو يكافح ويناضل من أجل تحرير نفسه من الخوف حتى أتقن كل فنون الدفاع عن النفس ونال منها أشكال من الميداليات وألوان من الأحزم.

حتى حانت لحظة المواجهة مع المشكلة. فعاد إلى عمله المعتاد واتجه الى نفس المحطة، وهو يبحث عن هذا العملاق.

وما أن صعدت الفريسة الباص حتى نهض السائق وسأله بنبرة يملؤها الثقة بالنفس: " تذاكر"!

فأجابه العملاق بنفس الطريقة: المعلم ميمي لا يدفع تذاكر.

فأمسك السائق بقميص العملاق من رقبته وسط ذهول الركاب وصاح بصوت عال وعينان تشتعل منهما النار: المعلم ميمي لا يدفع تذاكر لماذا؟

فأجابه العملاق بصوت خافت: المعلم ميمي لديه اشتراك " !!!!!!!

٥. متى ستحقق الهدف؟ تحديد الوقت الزمني لتحقيق الهدف مهم جداً فهناك طلاب يحققون الهدف ولكن بعد وقت زمني أطول بكثير مما يتوجب. مثال: العام الدراسي القادم.

٦. أين سيتم تحقيق الهدف: في البيت، في المدرسة، في العمل في الحي الذي تسكنه.

- أن يكون الهدف **قابل للتحقيق**: فمثلاً: نستطيع أن نجعل من الحصول على معدل ممتاز لطالب في الثانوية العامة هدفاً معقولاً، بينما لا يستطيع طالب لا يوجد لديه دخل مادي أن يجعل من الزواج في فترة الثانوية العامة وإنشاء أسرة وفتح بيت هدفاً له.

- أن يكون الهدف **واقعي**: مثال: سأدخل موسوعة أرقام غينيس عندما أقفز من عمارة تحوي عشرة طوابق دون

أن يحصل لي مكروه ودون أن أرتدي أي ملابس واقية أو أستعين بأي أدوات!! فهل هذا مثال على هدف واقعي.

أن يكون الهدف **محدد بوقت زمني**: بعد شهر، العام القادم، بعد أربع سنوات...الخ. يجب عدم ترك الهدف الذي يمكن انجازه في وقت قصير يستنفذ الحياه كلها.



قصة واقعية:

م. أ. ع. ترغب في أن تكون حاملة لشهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي، رسبت للمرة الأولى في امتحان الثانوية العامة، وصممت على إكمال المشوار ولكنها لم تبذل الجهد الكافي فرسبت للمرة الثانية، وبقيت تكرر المحاولة إلى ان نجحت في المرة الرابعة، ودخلت الجامعة وبدأت دراستها، وأخذت تنجح في مادة وترسب بالمقابل في مادتين، واستمرت على نفس الحال حتى تخرجت بعد أن أمضت سبع سنوات في الجامعة.

لو نظرنا لهدف هذه الفتاة لوجدنا أنه يجب أن لا يأخذ هذا الهدف من عمرها أكثر من خمس سنوات ولكنه في الواقع أخذ منها أحد عشر سنة وهو ما زاد عن الضعف

ثالثاً: نظم وقتك، استثمره و لاتضيعه:

الوقت هو حياتك، فما هذه الثواني والدقائق التي لا نحسب لها حساباً إلا أيام وسنوات حياتنا التي نعيشها.

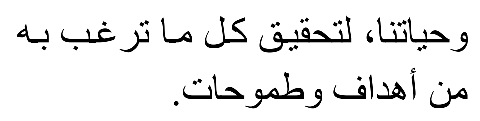
يقولون الوقت من ذهب، وأقول الوقت أغلى من الذهب، لأن وقتك هو حياتك،



فلو كان الوقت من الذهب لتم تعويضه، فالدقيقة التي تنقضي تنتهي وتفنى ولا تعود أبداً وتنقص من عمرنا حيث لا يوجد هناك أي إمكانيات أمامنا لإطالة أجلنا أواستعادة ما فات من وقتنا، فالوقت يستحيل أن يعود إلى الوراء إنما دائماً يتقدم إلى الأمام، والعمر يتآكل مع الوقت.

ويقول الحسن البصري "يا ابن آدم... إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك"

ولا ننسى أننا المسؤولون الوحيدون عن استثمار وقتنا وحياتنا، لتحقيق كل ما ترغب به من أهداف وطموحات.



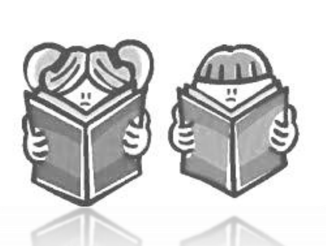


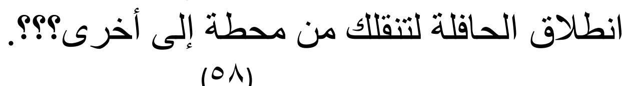
دقات قلب المرء قائلة له
إنا لحياة دقائق وثواني
فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها
فالذكر للإنسان عمر ثاني

وليس معنى ذلك أن تكون حياتك كلها جد وكد وتعب طوال الوقت، بل على العكس فالإنسان يحتاج إلى التجديد من خلال الراحة والترفيه بين الحين والآخر ليستطيع أن ينجز ما يريد بهمة وطاقة عالية ويتخلص من التوتر والإرهاق.

تذكر...أن الإنسان المتوتر يحتاج ضعف الوقت الذي يحتاجه الإنسان الهادئ لإنجاز المهمة نفسها، لذا خطط لما تريد إنجازه ورتبه حسب الأولويات ونظم وقتك حسب تلك الاحتياجات بشكل يومي، وأسبوعي وشهري.

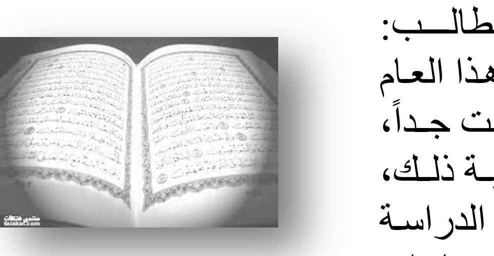
أخي طالب العلم، كم مرة تتذرع بضيق الوقت بسبب تقصيرك في قراءة القرآن أو الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة أو صلة رحم أو أي عمل فيه خير، وفي الوقت نفسه تقضي أوقات كثيرة دون حساب على الفيس بوك أو في مشاهدة مسلسل أو فيلم تلفزيوني، كم من وقتك يضيع وأنت تنتظر دورك في عيادة طبيب الأسنان أو تنتظر انطلاق الحافلة لتنقلك من محطة إلى أخرى؟؟؟.





من المظاهر الرائعة التي تراها في الدول الغربية ولا تجدها عند العرب على العلم أننا نحن من يجب أن يتحلى بها لأن ديننا يحضنا على الحفاظ على وقتنا وهي؛ أنك كثيراً ما تشاهد في الحافلات أو القطارات أو محطات الانتظار أشخاصاً يحملون كتباً يقرأون فيها انتظاراً لمحطتهم التي يريدونها، فالانتظار مفروضٌ عليهم ووقتهم ثمين فيقضون هذا الوقت في القراءة للحصول على الثقافة والمتعة بدلاً من عمل لا شيء.

وتحضرني قصة سمعتها لطالب في السنة الخامسة في كلية الطب.



قال هذا الطالب: أتممت حفظ القرآن هذا العام في سنتين، فاستغربت جداً، وتساءلت عن إمكانية ذلك، ومن لا يعرف ضغط الدراسة الكبير والدوام حتى ساعات متأخرة وضيق الوقت لدى طلبة كلية الطب؟

وتابع كلامه قائلاً عندما رأى علامات التعجب والاستنكار في وجوه السامعين: كان الوقت الذي أقضيه في التنقل بين البلد التي أسكن فيها والجامعة التي أدرس فيها ذهاباً وإياباً هو الوقت المخصص لي للحفظ...!!!

في بعض الأحيان تمر عليك أيام تفشل فيها في إدارة وقتك بنجاح، وتؤجل أعمال ولا تكمل أخرى، هذا لا يسبب مشكلة كبيرة فهذا يحدث بشكل طبيعي مع بني البشر لأسباب مختلفة ولكن المشكلة فعلاً تنتج من الاستسلام لفكرة أنك لست قادر على إدارة وقتك بنجاح.



مهما استجد عليك من طوارئ وظروف، وضاعت منك الأيام، فلا تيأس، فقط ابدأ في كل مرة من جديد، رتب أوقاتك وأولوياتك وأكمل حياتك بنظام، فما هذه إلا مهارات تكتسبها وتمارسها وتتعود عليها حتى تصبح جزءً منك

رابعاً: كن على قدر المسؤولية:

المسؤولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراكك لقراراتك الخاصة بشأن؛ أولوياتك ووقتك وقدراتك وأهدافك.

هل سألت نفسك لماذا يتدخل الآخرون (والداك مثلاً) في دراستك وكأنه ليس لهما من هَمٍ في معظم الوقت سوى حثك على الدراسة وترتيب أولوياتك واستثمار وقت في أشياء مفيدة لك ولمستقبلك؟.

هل سيتدخل والداك في شؤونك بهذه الطريقة لو وجداك على قدر المسؤولية؟.

ألست مستعداً للسهر حتى وقت متأخر مع الأصدقاء، أو على الانترنت، أو التلفاز؟ وكأنه لا يوجد لديك دروس ومسؤوليات في الصباح لن تستطيع القيام بها إن لم تنم مبكراً؟



ألا تتابع الفيس بوك ومستجداته، أكثر مما تتابع دروسك في أوقات كثيرة؟

كم مرة لم تدرس شيء من المادة المقررة للامتحان، وتؤجلها حتى آخر وقت قبل الامتحان؟

هل تكون مهتماً في الصباح في ترتيب أغراضك الشخصية ومكان نومك؟ أم أن هذا لا يعنيك؟

هل تلقي باللوم على الآخرين إذا أخفقت في شأن ما من شؤون حياتك؟

ونرى الكثير من الطلاب اللذين رسبوا أو نجحوا بأدنى الدرجات يلقون باللائمة على:

- **المعلم:** الذي لم يشرح الدروس بشكل كافٍ.

(ونقول لذلك الطالب: إن وقت الامتحان ليس هو الوقت الأنسب لتشخيص الخلل الموجود عند المعلم، ماذا كنت تفعل وأين كنت طوال العام الدراسي حتى لا تشخص المشكلة وتحلها قبل موعد الامتحان؟).



- **مراقب الامتحان:** الذي ضغط نفسية الطالب بسبب تشديد إجراءات المراقبة لمنع الغش (ونقول لذلك الطالب: إن المعني بإجراءات منع الغش هو من ينوي الغش فعلاً).

- **المصحح:** الذي لم يعطِ العلامات الكافية على جزء الإجابة التي كتبها الطالب (ونقول لذلك الطالب: الطالب الذي درس وحفظ وراجع دروسه، لن يجلس تحت رحمة المصحح أو المدقق أو أي شخص آخر، سيكتب الإجابة الصحيحة التي لو صححها أي شخص كان، لن يكون بإمكانه إلا إعطاء صح كامل لها).

- **المرض:** الذي أصيب به الطالب في فترة الامتحانات (ونقول لذلك الطالب: إن المذاكرة مستمرة طوال العام وليس في فترة الامتحانات فقط، والمذاكرة فترة الامتحانات غير كافية لالنجاح ولا لتفوق، فهذه حجة غير منطقية لتبرير الفشل في تحقيق الهدف.



وأشياء أخرى وظروف حياتية وأشخاص آخرون لا مجال لحصرهم هنا....

حالة:

استلمت ورقة الامتحان الأول من امتحانات الثانوية العامة، بدأت تقرأ الأسئلة، السؤال الأول يتفرع منه ثلاثة فروع لا تعرف إلا جزء من إجابة الفرع الأول، حاولت أن تتذكر الإجابة ولكن ذاكرتها خانتها. تستطيع تذكر شكل الصفحة التي توجد فيها الإجابة، ولكنها لا تستطيع تذكر الإجابة فهي لم تدرس دروسها بشكل كافٍ، ولم تبذل الجهد على الفهم والحفظ والمراجعة، حاولت عصر ذاكرتها لكن لا جدوى.



قرأت السؤال الثاني؛ نفس الوضع السابق، السؤال الثالث، الرابع... وهكذا حتى نهاية الورقة. أصابتها حالة من الذهول والهستيريا، هي تريد أن تنجح، ولا تريد أن تكون من الراسبين، ماذا ستقول لوالدها عندما تعود إلى البيت، بدأت تنهار، وأخذت تبكي بصوت مرتفع، تصبب العرق منها بغزارة، أخذت تشعر بالبرد وبالدوار، فقدت الإحساس بما يجري حولها...

أفاقت على نفسها فإذا بها مستلقية على سرير أبيض وستائر بنية اللون مسدلة، شكلت حولها ما يشبه الغرفة المغلقة، كمامة مثبتة على وجهها تسرب هواءً بارداً إلى

أنفها، وإبرة مثبتة في يدها تسكب سائلاً تشعر ببرودته في عروقها. سألت نفسها لماذا هي هنا، بدأت تتذكر الامتحان وبقية الأحداث، بررت لنفسها ما حدث بأن الامتحان صعب، وأن من وضعوا الأسئلة لا يريدون أن ينجح عدد كبير من الطلاب.

عادت إلى البيت بعد استقرار وضعها الصحي تجر ذيول الفشل وخيبة الأمل، وتعد في نفسها قصصاً من الأعذار لتتذرع بها أمام من يسألها عن سبب رسوبها في الثانوية العامة...

خامساً: اصبر وتحمل:

من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها طالب النجاح والتفوق والمجد هي الصبر. فالبشري مخلوق على الاستعجال وقلة الصبر ، وقد قال الله تعالى في ذلك {خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ، سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ} الأنبياء آية ٣٧.

وإذا لم تعود نفسك على الصبر فإنك ربما تنجح ولكنك لن تتفوق أو تبلغ المجد.

ألم تُذكر في القرآن قصة موسى عليه السلام مع العبد الصالح الذي بعثه الله لموسى ليعلمه مما يعلم؟ فماذا قال له العبد الصالح؟ قال: " إنك لن تستطيع معي صبراً". وماذا كانت آفة موسى عليه السلام؟ كانت فعلاً الاستعجال في معرفة الأشياء وقلة الصبر! وهذا ما أنهى عملية تعلم موسى من العبد الصالح.



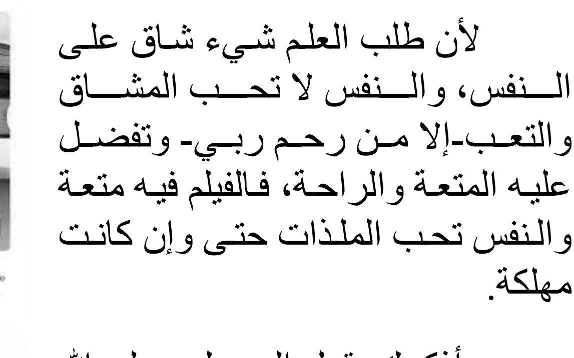
والصبر؛ هو تحمل المشاق والصعاب خلال طلب العلم أو تحقيق الأهداف وإكمال المشوار والاستمرار حتى بلوغ نقطة النهاية المحددة مسبقاً، فما بين صبر على المعلم، وصبر على طول الجلوس والاستماع وتدوين الملاحظات، وصبر على القراءة والمذاكرة بعد ذلك، وصبر على السهر والتعب للبحث والتعلم، وصبر للإعداد للامتحان وصبر في أدائه، وصبر في انتظار النتائج، وصبر في تأجيل الاحتياجات الشخصية وإعطاء الأولوية لطلب العلم.

أنت تقرأ الآن في هذا الكتاب ألا تراودك نفسك بتركه وإكماله لاحقاً لأنك الآن ربما مرهق، أو محتاج للنوم، أو تذكرت مكالمة يجب أن تجريها مع أحد ما، أو... أو... بينما لو كنت تجلس الآن تشاهد فيلماً تلفزيونياً بعد يوم عمل

مرهق، والوقت تجاوز منتصف الليل، ورن جرس الهاتف، فربما لن تتحرك من مكانك للنوم، أو الراحة، أو حتى الرد على الهاتف، ستؤجل كل ذلك، صحيح؟

أتعرف لماذا؟





لأن طلب العلم شيء شاق على النفس، والنفس لا تحب المشاق والتعب-إلا من رحم ربي- وتفضل عليه المتعة والراحة، فالفيلم فيه متعة والنفس تحب الملذات حتى وإن كانت مهلكة.

وأذكرك بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "حفت الجنة بالمكاره، وحفت النار بالشهوات".

قال رجل لعنترة : ما السر في شجاعتك وأنت تغلب الرجال؟

فقال عنترة : ضع إصبعك في فمي وخذ إصبعي في فمك. وعض كل واحد منهم الآخر، فصاح الرجل من الألم ولم يصبر، فأخرج له عنترة إصبعه . وقال : بهذا غلبت الأبطال ...أي بالصبر والاحتمال.



وقال أبوحنيفة في إيقاظ الهمم (شرح متن الحكم):

أطلب ولا تضجرن من مطلب
فآفة الطالب أن يضجرا
أما ترى الحبل بتكرار في الصخرة الصماء قد أثرا

فطالب العلم يحتاج أن يربي نفسه على حب العلم والصبر على مشقته، وتربية نفسه على استشعار لذته حتى وإن كان متعباً ومضنياً. ويقول الإمام الشافعي في ذلك:

ومن لم يذق مُر التعلم ساعة تجرع ذل الجهل طول حياته

ونرى أمثلة حية أمامنا ممن نذروا أنفسهم وحياتهم لطلب العلم ونقله لغيرهم فنراهم لا يورثون أبنائهم مالاً أو أملاكاً وإنما يتركون علماً يرثه كل من يطلبه من البشر كافة. وقالوا:

إذا مر بي يوم ولم أستفد هدى
ولم أكتسب علماً فما ذاك من عمري

وقالوا في أسباب النصر في الحروب والمعارك " وما النصر إلا صبر ساعة"، فما يحتاجه النصر فعلاً هو الثبات لوقت قليل إضافي في أصعب



وأحلـك اللحظـات، فمـن يصـبر ويحتمـل أكثـر يكـون هـو المنتصـر. وهـذا ينطبـق علـى الكثيـر مـن أمـور الحيـاة، فمـن يصبر ويتابع طريقه رغم الشدائد سينتصر بتحقيق هدفه.

سادساً: توقعاتك تحدد سلوكك... ونتائجك

ما تتوقعه من نفسك ستعطيك نفسك إياه!

فهـل تنظـر إلـى نفسـك بأنـك ضـعيف، تتوقـع دائمـاً أن تكـون النتيجـة هـي الهزيمـة والفشـل، محبط، حزين، تنظـر إلـى الصـعوبات وتشـكك فـي قـدرتك علـى تجاوزهـا، تسـتعمل كلمـة مسـتحيل أمـام النتـائج التـي تتمنـى لـو أنـك تسـتطيع الوصـول إليهـا، ولكنـك تشـك فـي قـدرتك علـى النجـاح والتفـوق بسـبب أعـذار كثيـرة دائمـاً تعـددها ولا تنسـى واحـدة منهـا، فنظرتك هذه تزرع في نفسك الضعف والفشل والهزيمة.



أم أنك شخص قوي رافع الرأس، تثق بنفسك وبقدراتك وبعقلك الذي وهبك الله إياه وبجهودك التي تستطيع أن تبذلها، فأنت مبتسم، متفائل بـالخير، صـحيح أن هناك صعوبات وتحديات ولكنك تعرف أن لــديك إرادة تكســر القيــد وتحطــم الصــخر، وتعـرف نفسـك جيـداً فأنـت مجبـول علـى الإصـرار والعنـاد ولسـت



ممن يتنازلوا عن قناعاتهم بسهولة، وتعرف أيضاً أن الله معك يحفظك ويحميك ويوفقك للخير وهو لا ولن يتخلى عنك، فأحاديث النفس هذه تقوي عزيمتك وتبعد عنك الشعور بالملل والضيق والتعب وتأخذ بيدك إلى طريق النجاح والسعادة.

وهاك قصة حقيقية لطالب اغترب عن بلاده ليدرس الطب، اضطر لإيقاف دراسته لمدة شهرين للعودة للدفاع عن بلاده التي كانت في حالة حرب، قبل مغادرته الجامعة شرح الوضع المستجد لعميد الكلية فطمأنه بأنه سيعطيه فرصة ليعيد له جميع الامتحانات بعد عودته من بلده حسب ما تقتضيه ظروفه في ذلك الوقت –تعاطفاً من العميد مع ذلك الطالب-. علمت إدارة الجامعة بالأمر فقررت تحدي الطالب ووضع العقبات أمامه حتى يفشل ويعود إلى بلاده خالي الوفاض...

عاد طالبنا المذكور إلى جامعته وكانت الامتحانات النهائية ستبدأ في صباح اليوم التالي، طبعاً يصعب جداً تقدمه لتلك الامتحانات، راجع العميد وذكره بما جرى بينهما، فاعتذر العميد بشدة بسبب أمر إدارة الجامعة بعدم التهاون مع هذا الطالب ويجب عليه أن يؤدي امتحاناته في وقتها.

قدم الامتحان الأول بعد ساعات من وصوله (وكان المادة الأصعب والأكبر من باقي الامتحانات) وطبعاً أخفق،

أما بقية الامتحانات فقد بذل فيها كل جهده واستطاع في نهاية الأمر اجتيازها بنجاح.

وتقدم بطلب لإكمال المادة التي أخفق فيها -حيث كان ذلك متاحاً في قانون الجامعة- وكان امتحان الإكمال سيعقد بعد أسبوع من انتهاء الامتحانات. توجه إلى العميد وأخبره بأنه قرر تحدي ما حدث والقرار الجائر الذي اتخذ بحقه، ولهذا سيقدم امتحان الإكمال وسينجح بجهده، وأبلغه أيضاً إنه لن يسمح بترسيبه في المادة ظلماً.

عاد إلى البيت وأعلن حالة الطوارئ وأخبر من حوله بذلك وطالبهم بعدم إزعاجه خلال دراسته، لم يغادر غرفته ولم ينام إلا في أوقات حددها سابقاً لنفسه، كانت فترة صعبة عليه جداً لأنه لن يسمح هذه المرة بأن يكون هو الخاسر خاصة وأنه ظُلم في المرة الأولى، لهذا لن يعطي إدارة الجامعة هذه الفرصة مرة أخرى وفعلاً استطاع بإصراره على أن يتقدم ويحقق هدفه وينجح بجهده الخاص ودون مساعدة من أي شخص.

سابعاً: اتق الله وابتعد عن المعاصي:

يا صاحب العلم مهلاً لا تدنسه بالموبقات فما للعلم من خلف

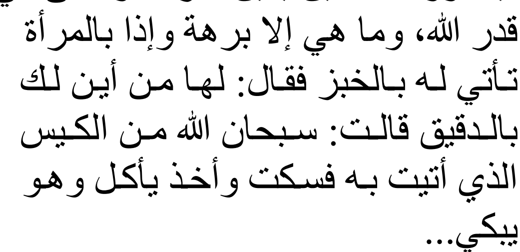
تقوى الله هي خير زاد، بها تتيسر الأمور، وتصغر العقبات. والتقوى هي أسلوب حياة، فالطالب في مدرسته

يكون متقيا لله سبحانه وتعالى إذا أمسك نفسه عن الغش في امتحانه (لأن الله يراه) وإن أتقن واجبه ليرضي الله.

وهاك هذه القصة في تقوى الله لتأخذ منها عبرة، تصديقاً لقوله عز وجل: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا(٤) " الطلاق



قال الإمام الذهبي رحمه الله في ترجمة أبي مسلم الخولاني رحمه الله: إن أبا مسلم هذا وكان من الصالحين العباد اشتكت إليه زوجته الفقر، وأنه لا دقيق لتصنع منه خبزاً. قال لها: هل في البيت مال؟ قالت: دينار واحد. قال: أعطني إياه أشتري لكم به دقيقاً، وخرج إلى السوق ليشتري به دقيقاَ، وقبل أن يشتري الدقيق، جاءه رجل سائل تبدو عليه المسكنة، فأعطاه أبو مسلم الدينار، ولم يبقَ معه شيء إلا الكيس الذي خرج به ليضع فيه الدقيق، فعمد إلى صاحب خشب ونجارة، فأخذ نجارة الخشب وملأ الكيس وحمله على ظهره وعاد إلى بيته ووضعه بين يدين امرأته وتنحى في غرفة أخرى ينتظر قدر الله، وما هي إلا برهة وإذا بالمرأة تأتي له بالخبز فقال: لها من أين لك بالدقيق قالت: سبحان الله من الكيس الذي أتيت به فسكت وأخذ يأكل وهو يبكي...





المعاصي تُظلِمُ القلب، وتحرم

العقل من نور العلم، فتحرم الإنسان من النجاح والتوفيق. ونجد منا من يقول "إن الغربيين من علماء ومخترعين وأدباء وأصحاب رؤوس أموال وغيرهم يبرعون في علومهم وتخصصاتهم وأعمالهم على العلم من أن حياتهم قائمة على المعاصي، ما بين زنا وأكل محرمات وشرك بالله، ورغم ذلك نجدهم قد وفقوا في علومهم ونالوا من الشهرة والمال ما حرم منه الكثير من المسلمين".

ونجيب هؤلاء بآية القرآن {وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لايَعْلَمُونَ، يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُم عَنِ الآخِرَةِ هُم غَافِلُونَ}سورة الروم: ٦-٧.

وفسرها السعدي في كتابه " تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان" بالآتي:

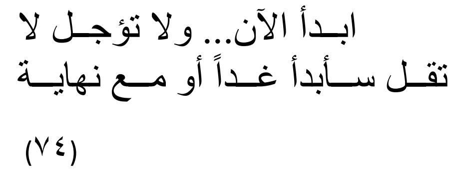
{وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ} أن ما وعد الله به حق فلذلك يوجد فريق من الكفار يكذبون بوعد الله، ويكذبون آياته. وهؤلاء الذين لا يعلمون أي: لا يعلمون بواطن الأشياء وعواقبها.

وإنما {يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا} فينظرون إلى الأسباب ويجزمون بوقوع الأمر الذي في رأيهم انعقدت أسباب وجوده ويتيقنون عدم الأمر الذي لم يشاهدوا له من الأسباب المقتضية لوجوده شيئا، فهم واقفون مع الأسباب غير ناظرين إلى مسببها المتصرف فيها.

{وَهُم عَنِ الآخِرَةِ هُم غَافِلُونَ} قد توجهت قلوبهم وأهواؤهم وإراداتهم إلى الدنيا وشهواتها وحطامها فعملت لها وسعت وأقبلت عليها وأدبرت وغفلت عن الآخرة، فلا الجنة تشتاق إليها ولا النار تخافها وتخشاها ولا المقام بين يدي الله ولقائه يروعها ويزعجها وهذه علامة الشقاء وعنوان الغفلة عن الآخرة. ومن العجب أن هذا القسم من الناس قد بلغت بكثير منهم الفطنة والذكاء في ظاهر الدنيا إلى أمر يحير العقول ويدهش الألباب.

وأظهروا من العجائب الذرية والكهربائية والمراكب البرية والبحرية والهوائية ما فاقوا به وبرزوا وأعجبوا بعقولهم ورأوا غيرهم عاجزا عما أقدرهم الله عليه، فنظروا إليهم بعين الاحتقار والازدراء وهم مع ذلك أبلد الناس في أمر دينهم وأشدهم غفلة عن آخرتهم وأقلهم معرفة بالعواقب، قد رآهم أهل البصائر النافذة في جهلهم يتخبطون وفي ضلالهم يعمهون وفي باطلهم يترددون نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون.

ثامناً: ابدأ الآن


ابدأ الآن... ولا تؤجل لا تقل سأبدأ غداً أو مع نهاية



الأسبوع أو عندما يعود والداي من الحج أو... أو.... غيرها الكثير من عبارات التسويف والتأجيل... فالوقت يمضي ولا يعود أبداً.

الآن هو أفضل وقت للبدء أو لإكمال ما بدأت، رتب أولوياتك ما بين واجبات دراسية، أبحاث، امتحانات، واجبات أسرية واجتماعية، و... و....، قسم وقتك إلى فترات حسب ما يحتاجه كل عمل، دون أعمالك حسب أهمتها في سلم أولوياتك، ودون الوقت اللازم لكل عمل، وألزم نفسك بإنجاز العمل



المطلوب في الوقت المخصص له، ولا تقل سأكمله في الليل فليس لدي شيء مهم لأقوم به في الليل، ولا تقل سأكمله يوم الجمعة القادم، لا تعطِ لنفسك أي خيار سوى إنجاز كل عمل في وقته المخصص له إلا إذا حدثت طوارئ خارجة عن إرادتك.

هل قرأت سابقاً قصة كيفية ظهور سراويل الجينز؟.. دعنا نقرأها معاً...

في منصف القرن التاسع عشر بعد الميلاد هاجر خياط ألماني الى القارة الأمريكية الشمالية تحديداً إلى كاليفورنيا بعد اكتشاف كميات كبيرة من الذهب هناك مثلما فعل آلاف الرجال طلباً للمال والثراء.. وبعد التنقيب المرهق لفترات طويلة ومضنية فشل هذا الخياط في اكتشاف شيء

ووصلت به الحال لدرجة التضور جوعاً بعد أن أنفق كل ما يملك ولم يعد لديه سوى خيمته ذات اللون الأزرق. وفي لحظة يأس قرر قص خيمته وخياطة سراويل شديدة التحمل أطلق عليها اسم 'شتراوس جينز'. وبسبب متانتها العالية ومناسبتها لأعمال المناجم أقبل على شرائها معظم العمال فازدهرت تجارته وأصبح أغنى من أي منقب هناك!!.

الخياط لم ينتظر أن يأتي النجاح إليه، بل سارع وبدأه هو، وابتكر وأبدع، لم ينتظر ولم يؤجل، علم أنه يجب أن يحدث تغييراً فيما يقوم به عساه يلتقي النجاح في الطريق.

أخيراً: ثابر ثم ثابر ثم ثابر

قال الإمام الشافعي"

أخي لن تنال العلم إلا بستةٍ سأنبئك بتأويلها ببيان
ذكاء وحرص واجتهاد وبلغة وصحبة أستاذٍ وطول زمان

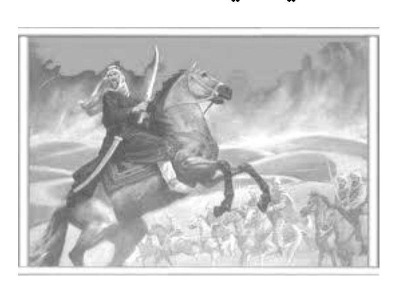
لا تقل لقد تعبت أو أُرهقت، خذ قسطاً من الراحة ثم تابع طريقك،لا تجعل نفسك تستطيب الراحة والنوم فتجرك إلى التقاعس والخذلان، صحيح أن النوم والراحة لذيذان ولكن الألذ منهما هو النجاح، فالنجاح بات قريباً جداً وقد قيل إنما النصر صبر ساعة. تذكر أحلامك وطموحاتك وراجع أهدافك ها هي ذا تتراءى لك من



بعيد لقد أصبح بمقدورك الآن أن ترى معالمها، ولكنها تحتاج إلى التعب والكد والاستمرار في بذل الجهد، فلا تدع فرصة لهمتك أن تفتر بسبب الإرهاق والتعب والملل.واعلم "أن العلم لا يُنال براحة الجسد" كما قالوا قديماً.

وهيا بنا نتذكر التاريخ الإسلامي ليكون لنا خير عبرة في الإصرار على النجاح وفي علو الهمم اللذان لولاهما لم يقم للإسلام دولة خضعت لها رقاب الجبابرة.

يقول الدكتور راغب السرجاني في موقعه "قصة الإسلام" بعنوان "أحداث معركة مؤتة"، (بتصرف): كانت معركة مؤتة أشرس موقعة في تاريخ السيرة النبوية، حيث كانت أمواج بشرية هائلة من الرومان ونصارى العرب تنساب إلى أرض مؤتة، ووقف رجال المسلمين الذين -لم يتعدى عددهم الثلاثة آلاف مقاتل- كالجبال ثابتين في وجه أقوى قوة في العالم آنذاك، حيث بلغ عددهم مائتي ألف مقاتل (إذن لا مجال للمقارنة في العدد بين الجيشين، ولو كانت المسألة عدد وعتاد لانتصر الروم بلا منازع).



حمل الراية زيد بن حارثة بين صيحات التكبير من المسلمين، وأعطى إشارة البدء لأصحابه، وقد اندفع كالسهم صوب الجيوش الرومانية، وكان قتالاً لم يشهد المسلمون مثله قبل ذلك. ارتفع الغبار في أرض المعركة في ثوانٍ معدودات،

وما عاد أحد يسمع إلا أصوات السيوف أو صرخات الألم، ولا يتخلل ذلك من الأصوات إلا صيحات تكبير المسلمين، أو بعض الأبيات الشعرية الحماسية التي تدفع المسلمين دفعًا إلى بذل الروح والدماء في سبيل إعلاء كلمة الإسلام.

كانت ملحمة بكل المقاييس، سقط على إثرها أول شهيد للمسلمين، وهو البطل الإسلامي العظيم والقائد المجاهد زيد بن حارثة حِب رسول الله الذي حمل راية الإسلام والمسلمين وقاد المعركة حتى سقط شهيداً.

ثم حمل الراية جعفر بن أبي طالب، وقاتل قتالاً لم يُرَ مثله، وأكثر الطعن في الرومان حتى تكالبوا عليه وقطعوا يمينه التي تحمل الراية، فحملها بشماله فقطعوها، فضمها بين عضضيه قبل أن يسقط شهيداً.

وبعده حمل الراية، عبد الله بن رواحة وتقدم بها، على فرسه، فجعل يستنزل نفسه ويحفزها على التقدم والقتال والموت في سبيل الله (وأنت تعلم أن النفس البشرية مجبولة على كراهية الموت)،وأخذ يقول :

أَقسَمتُ يا نَفسُ لَتَنزِلِنَّه	**لتنزلنه أَو لا لَتُكرَهِنَّه**
إن أَجلَبَ الناسُ وَشَدّوا الرَنَّة	**ما لي أَراكِ تَكرَهينَ الجَنَّة**

ويقول أيضاً:

يَا نَفْسُ إنْ لَمْ تُقْتَلِي تَمُوتِـي   هَذَا حِمَامُ الْمَوْتِ قَدْ صُلِيتِ
وَمَـا تَمَنَّيْتِ فَقَـدْ أُعْطِيـتِ   إنْ تَفْعَلِـي فِعْلَهُمَا هُدِيــتِ

وقاتل قتالاً عظيمًا مجيدًا وهو يحدِّث نفسه: إن تفعلي كما فعل زيد وجعفر -رضي الله عنهما- هديت، حتى قُتل في صدره، ماتردد قَطُّ، وكان يحمس الناس على طلب الشهادة.

فكان ثبات الجيش الإسلامي لأنْ يُخرِج كل طاقته، ويحفظ رايته عالية خفاقة في الأفق، وما تسقط الراية إلا بهوانها على حاملها، لكن في مؤتة ما سقطت راية المسلمين قَطُّ.

ثم قُدم خالد بن الوليد، وعمره في الإسلام ثلاثة أشهر، قاد المعركة وقاتل حتى تكسرت تسعة أسياف في يديه وهو يحارب الرومان، وثبت ثباتًا عجيبًا، وثبت المسلمون بثباته.



وتوقف القتال في الليل فلم تكن من عادة الجيوش القتال في الليل ولكن المسلمين لم يركنوا إلى الراحة، وإنما بدأ خالد بن الوليد في تنفيذ خُطَّة عبقرية بارعة للوصول بجيشه إلى برِّ الأمان، وكان هدفها إشعار الرومان بأن هناك مددًا كبيرًا قد جاء للمسلمين؛ وذلك حتى يتسلل الإحباط إلى داخل جنود الرومان والعرب

المتحالفين معهم، فهم بالأمْسِ كانوا يتقاتلون مع ثلاثة آلاف وقد رأوا منهم ما رأوا، فكيف إذا جاءهم مدد؟!.

أولاً: جعل الخيل طوال الليل تجري في أرض المعركة لتثيرَ الغبار الكثيف؛ فيُخيَّل للرومان أن هناك مددًا قد جاء للمسلمين.

ثانياً: غَيَّر من ترتيب الجيش، فجعل الميمنة ميسرة والميسرة ميمنة، وجعل المقدمة مؤخرة والمؤخرة مقدمة، وحين رأى الرومان هذه الأمور في الصباح، ورأوا الرايات والوجوه والهيئة قد تغيَّرت، أيقنوا أن هناك مدداً قد جاء للمسلمين، فهبطت معنوياتهم تمامًا.

(وانظر أخي كيف أن معنوياتك هي التي تقرر مصيرك ونتيجة ما تقوم به أكثر من إمكانياتك المادية الموجودة بين يديك).

ثالثاً: جعل في خلف الجيش وعلى مسافة بعيدة منه مجموعةً من الجنود المسلمين فوق أحد التلال، منتشرين على مساحة عريضة، ليس لهم من شغل إلا إثارة الغبار لإشعار الرومان بالمدد المستمر الذي يأتي للمسلمين.

رابعاً: بدأ خالد بن الوليد في اليوم التالي للمعركة



بالتراجع التدريجي بجيشه إلى عمق الصحراء، الأمر الذي شعر معه الرومان بأن خالدًا يستدرجهم إلى كمين في الصحراء، فترددوا في متابعته، وقد وقفوا على أرض مؤتة يشاهدون انسحاب خالد، دون أن يجرءوا على مهاجمته أو متابعته.

ونجح مراد خالد بن الوليد، وسحب الجيش بكامله إلى عمق الصحراء، ثم بدأ الجيش في رحلة العودة إلى المدينة المنورة سالماً.

وهيا بنا معاً نستخرج بعض العبر من هذه المعركة التي خلدها التاريخ وسطرت آيات من الشجاعة والبطولة:

- أن يكون لك هدف أو رسالة تسعى لتحقيقها وهذا هو أساس النجاح والمجد.
- التخطيط الجيد لكل ما نريد القيام به يوصلنا إلى النتيجة المرغوبة.
- لا تقلل من نفسك أو من قدراتك حتى وإن كنت لا تمتلك أمكانيات مادية ترجح لك النجاح.
- الإصرار على الوصول إلى الهدف مهما كانت الصعاب والتحديات.
- الثقة بالله بأنه لن يخذلك والإيمان به والتوكل عليه.
- خذ بالأسباب وتوكل على الله وابذل ما بوسعك فسيكون النجاح والمجد من نصيبك بإذن الله.

والنية اجعل لوجه الله خالصةً   إن البناء بدون الأصل لم يقم

- الأسباب المادية تعين على النجاح والوصول إلى الهدف ولكنها أبداً لا تكفي للنجاح.

تذكر...

ألست أنت الشخص العنيد الذي إذا صمم على شيء فإنه لا يتنازل عنه مهما حدث، فما بالك الآن تتقاعس همتك وتراك تميل إلى الراحة والنوم وتنسى أن وراءك آمال عظام، وأهداف تنتظرك لن تتحقق إلا بالتعب والجهد والصبر، ولا تنسى أن فرحة النجاح لا تعدلها فرحة أخرى.



وتشجعنا هذه الأبيات الشعرية على الكد والتعب والسفر من أجل طلب العلم:

سافر تجد عوضاً عمن تفارقه

وانصب فإن لذيذ العيش في النصب

إني رأيت وقوف الماء يفسده

إن سال طاب وإن لم يجر لم يطب

والأسد لولا فراق الغاب ما افترست

والسهم لولا فراق القوس لم يصب

والتبر كالترب ملقى في أماكنه

والعود في أرضه نوع من الخشب

"الإمام الشافعي"

ألا تذكر أنك في أوقات سابقة صممت على السهر وأنهاء ما عليك من دروس أو امتحانات أو أبحاث في وقت حددته لنفسك وفعلاً أنهيته في وقته على الرغم من كثرة المطلوب وصعوبته... المسألة هي أنك بحاجة إلى تصميم وتحدي... فاستفز نفسك وتحداها وسترى النتائج.



لصوص النجاح

لصوص النجاح

أولاً: مشتتات الوقت

مشتتات الوقت كثيرة جداً لا يمكن حصرها، ولكل زمان ومكان وثقافة وبيت مشتتاته الخاصة به، تكون أحياناً عامة ومتشابهة لدى جميع أفراد المجتمع، وأحياناً أخرى تكون خاصة ومحصورة بوضع معين.

إذا بلغ الفتى ستين عامـــا
فنصف العمر تمضيه الليالي
ونصف النصف يمضي ليس يدري
وباقي العمر همٌ وانشغالــي

وهي تلك الأشياء أو العادات أو الممارسات التي تقطع عليك ما تقوم به، وتأخذ حيزا كبيرا من وقتك دون فائدة، خطورتها تزيد عندما تشعر أنها أصبحت جزءً مهماً من حياتك لا تستطيع الاستغناء عنه. التخلص من هذه الأشياء يعد أمرا ضروريا لطالب العلم ولكل طالب للنجاح بشكل عام، ولكل إنسان يقدر قيمة وقته، ويديره بفاعلية. ومن أهم هذه المشتتات:



- **الاستيقاظ المتأخر من النوم:** من أهم الممارسات

التي تضيع الوقت وتجعلك تشعر بضيق يومك ونزع البركة منه.

أما الاستيقاظ المبكر يشعرك بأن يومك أطول.

كما أن له تأثيرات صحية إيجابية على الجسم والعقل والذاكرة.

وكان من عاداتِ المسلمينَ الأولى التي فيها خيرٌ كثيرٌ التّبكيرُ بالنّوم بعدَ صلاةِ العشاء، والاستيقاظ المبكر وهذا الأمرُ يحبُّه الله.

وقد مدح رسولَ الله صلى الله عليه وسلم الاستيقاظ مبكراً عندما قال: "بُورِكَ لأُمَّتي في بُكُورِهَا " رواه الطّبراني من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

وأذكرك بأن أفضل وقت لمراجعة دروسك هو الصباح الباكر بعد صلاة الفجر حيث الصفاء الذهني وراحة الجسد وهدوء البيئة من حولك!!

الاستيقاظ المبكر في الصباح هي عادة كل الناجحين



- **مكالمات الهاتف النقال:** فكر معي بعمق وقدر حجم الخسارة التي تخسرها عندما تتلقي عدة مكالمات على الهاتف أو الجوال تضطرك إلى قطع ما تقوم به خلال الأوقات التي

تخصصــها لنفسـك لتنــتج فيهــا (مثـل: الدراســة، البحــث، العمل...الخ) هذه المكالمـات كافيـة لتشتيتك وقطـع أفكـارك بل وتضييعها في أحيان كثيرة، (خاصة إذا كنت تعد بحثـاً، أو تكتـب فـي موضـوع مـا)، وعنـدما تعـود إلـى عملـك أو دراسـتك يجـب أن تتـذكر أيـن وصـلت وفـي أحيـان كثيـرة ستضـطر إلـى البـدء مـن جديـد أو علـى الأقـل مراجعـة مـا مررت عليـه سـابقاً لتتـذكره.... لـذلك احـرص علـى أن تبعد الهـاتف خـارج الغرفـة فـي أوقـات الدراسـة والعمـل المهـم، وسـيكون شـيئاً مقبـولاً إذا ردت والـدتك مـثلاً واعتـذرت بالنيابة عنك لأنك مشغول ولا تستطيع الرد في هذا الوقت.

وأود أن ألفت انتباهك إلـى أن مـن لا تهمـه مصـلحتك هو من يرضى لنفسه أن يضيع وقتك ويشتت انتباهك كمـا لا يعنيه أنجحت أم رسبت.

ولنمرر ذاكرتنا على الأشخاص الذين يتصلون كثيـراً ويضـغطون عليـك أن تقضــي وقتــاً معهـم علـى الهـاتف فهـم: الأصـدقاء أو الـزملاء الـذين أنهـو دراسـتهم وأعمـالهم ولـيس لديهم ما يفعلونـه الآن، أو أن الأن هو وقت للترفيـه لـديهم، أو أنـهم الأصدقاء أو الزملاء الذين لا يدرسون أصلاً لأن النجـاح في الدراسة ليس من ضـمن أهدافهم. وجميـع هؤلاء لا يهمهـم أنجحت أم لا.

➢ **متابعة رسائل الهواتف الخلوية:**

هي أيضاً لص من لصوص النجاح، ينطبق عليها ما ينطبق على الحديث على الهاتف إلا أنها أسوأ حالاً حيث تأخذ منك وقتاً أطول في طباعة الرسالة، والوقت الذي يضيع في انتظار الرد بسبب الفضول الذي ينشأ عندك لمعرفة المزيد.

➢ **متابعة الشبكات الاجتماعية والمجموعات (الفيس بوك مثلاً):** هي أخطر مشتت للوقت بل هو المشتت رقم واحد من حيث كم الوقت الذي تستهلكه دون الإحساس بذلك. فقد تم إنشاءه بحيث لا يفوتك شيء مما نشر في صباح أو مساء.



تذكر عندما تتعامل معه أن:

- ما تعرفة في ساعات تستطيع أن تعرفه في ساعة واحدة فقط.
- هو يسرق وقتك وحياتك ولا تشعر بهما، وفي نفس الوقت يجذبك بطريقة لا تستطيع



البعد عنه، وتنتظر الوقت الذي يتاح لك الجلوس إليه والتواصل مع الآخرين من خلاله ومعرفة أخبارهم.

- يقرب البعيد عنك أينما كانوا في هذا العالم، يبعدك عمن حولك، يغربك عن أسرتك وأهل بيتك.

احذر... استعمله باعتدال وفي الأشياء المفيدة فقط، ولا تنجر وراء مغرياته فهو يسرقك بمهارة بحيث أنك تبقى تشعر بالسرور معه على الرغم من كونه لصاً.

➢ **متابعة التلفاز:** على الرغم من أن التلفاز لم يعد يحتل نفس المرتبة التي كانت مخصصة له قبل قدوم الانترنت وانتشارها، ولكن وجود القنوات الفضائية المختلفة التي تعرض كل ما يخطر وما لا يخطر على البال من تخصصات ومواضيع ونواحي حياتية



وعلمية وغير علمية بطريقة ابتكارية حديثة ومثيرة، هذا التعدد الضخم جعل هذا الجهاز أيضاً يستنفذ وقت البعض وخاصة الأطفال والمراهقين بشكل غير صحيح وغير صحي.

على كل حال على طالب العلم أن يتجنب الجلوس أمام التلفاز لأوقات طويلة وأن يخصص وقتاً قصير بشكل يومي أو شبه يومي لمشاهدة التلفاز وتجنب الارتباط بمسلسل أو برنامج يعرض حلقات بشكل رتيب يومياً، لأن هذا يفرض عليك – إذا لم يكن لديك إرادة قوية- أن تترك وتقطع ما تقوم به من أشياء مهمة لمشاهدة المسلسل أو البرنامج بحيث يصبح أولوية أكثر أهمية من دروسك وامتحاناتك.

وكم من طالب يتابع المسلسل أو الفيلم أو المباريات أو أيٍ من البرامج التي يعرضها التلفاز من غرفته عن طاولته التي يدرس عليها وكتابه مفتوح أمامه وقلمه لم يفارق يده، إما لأن باب الغرفة مفتوح، أو لأن صوت التلفاز مرتفع، أو أن الطالب يركز فكره في التلفاز أكثر من دراسته، فيقرأ سطراً ويستمع للتلفاز وقتاً أطول، وبعد فترة من الوقت تراه يستغرب من عدم تمكنه من المادة على العلم أنه درسها ما يزيد عن ثلاث ساعات وهو ما نسميه بـــــِوهم الحفظ.



وينطبق نفس الأمر على شبكة الإنترنت إن كنت تستخدمها للترفيه وليس لطلب العلم.

ثانياً: العيش في الأحلام

لكل منا أحلامه وطموحاته التي تدفعه لوضع هدف نصب عينيه، ثم يبدأ بالسعي لتنفيذ هذا الهدف هذا شيء إيجابي وبداية طريق النجاح، فلكي تضع هدف يجب أن تحلم وتتمنى في البداية ثم تكمل بقية العملية حتى تصل إلى النهاية التي تحبها.



ولكن ما يحدث أحياناً أن البعض يعيشون في الأحلام فقط يتفوقون، ويتخرجون من الجامعات ويحصلون على المناصب العليا ويتقاضون مرتبات مرتفعة ويبنون قصوراً ويتزوجون وينجبون... كل ذلك فقط في أحلامهم وخيالهم هم فقط... بعيداً عن الواقع.

وَمَا نَيْلُ المَطَالِب بِالتَّمَنّي وَلَكِن تُؤخَذُ الدّنيَا غِلَابَا

وقالوا: "ينام البعض ليحلم بالنجاح... ويستيقظ البعض الآخر باكراً لتحقيقه"

صغاراً في المرحلة الأساسية في المدرسة **<u>قصة الراعي وجرة اللبن</u>**، وكيف وصل الحال بالراعي أن تخيل المال الذي سيدره

عليه اللبن الذي سيبيعه، وكيف سيبني بيتاً وسيزوج وينجب، وتخيل أن ابنه لن يطيعه إذا أمره بشيء، فضرب الجرة ضربة كسرتها لأنه هكذا يجب أن يؤدب ابنه الذي يخالف أوامره...

فلا تسمح لنفسك أن تكون هذا الراعي... أحلم وبادر إلى تحقيق أحلامك، وأكمل طريقك حتى النهاية لا تكتفي بالقليل على الرغم من قدرتك تحقيق أفضل وأعلى مما أنت عليه.

لو كان نور العلم يُدرك بالمنى ما كان يبقى في البرية جاهل



ثالثاً: جوع الدماغ

هو أكثر أعضاء الجسم، وهو مركز الجهاز العصبي الذي يحتل الجمجمة، هو الذي يتحكم في الذاكرة والتعلم والفكر والوعي وجميع الحواس وجميع العمليات التي يقوم بها الإنسان بشكل إرادي أو غير إرادي.

الدماغ كغيره من أعضاء الجسم بحاجة إلى غذاء وطاقة وهو يستهلك ٢٠% من طاقة الجسم مع أنه يشكل حوالي ٢% من وزن الجسم، ويعتقد بعض طلبة العلم أن الجلوس بهدوء على مقاعد الدراسة للاستماع لشرح المعلم لا

يتطلب طاقة لهذا تراهم يهملون وجبة الإفطار، فيبدأ الطالب يومه دون غذاء ويجلس على مقعده ما يزيد عن ساعتين قبل أن تتاح له الفرصة لتناول أول وجبة في اليوم.حيث يحتل الجوع والرغبة في تناول الطعام جزء كبير من تفكير الطالب خلال هذا الوقت. فيشعر الطالب بالنعاس، ويبدو في أغلب الوقت أقل نشاطاً من المعتاد.

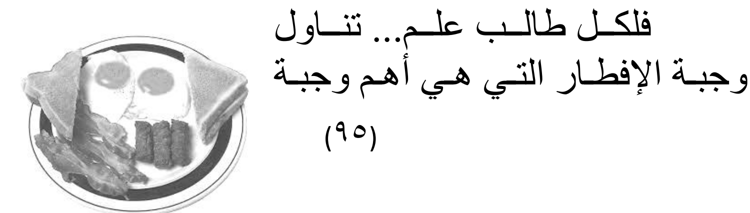
كما يشعر ببطء في سرعة تفكيره، واستجابته، وقدرته على استيعاب الكم الكبير من المعلومات التي يجب أن يفهمها ويخزنها في ذاكرته، كل ذلك بسبب قلة الطاقة وجوع الدماغ.

للتذكير فقط...
الثانوية العامة، أو فترة الامتحانات هي فترات غير مناسبة لاتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن

وحالة القلق التي تنتاب الطلبة في فترة الامتحانات خاصة تستهلك الكثير من طاقة الدماغ وتشتت انتباههم وتركيزهم.



فلكل طالب علم... تناول وجبة الإفطار التي هي أهم وجبة



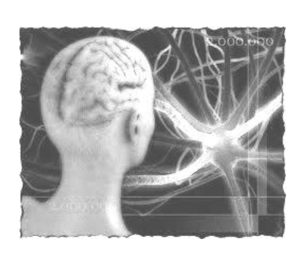
في اليوم وركز فيها على الأطعمة الطبيعية المعدة بطرق صحية حتى تجعل من الغذاء عاملاً مساعداً، على التفوق والنجاح.

فوفر لدماغك ما يحتاج من طاقة حتى يعطيك النجاح والتفوق.

رابعاً: قلة النوم

النوم حاجة بيولوجية لدى الإنسان، الطالب في عمر المدرسة الأساسية بحاجة لما لا يقل عن عشر ساعات من النوم وما لا يقل عن ثمانية ساعات للمراهقين. فالدماغ يقوم بإصلاح التالف من خلاياه خلال النوم، كما أن الذاكرة تقوم بمعالجة المعلومات التي تعلّمها الشخص على مدار اليوم أثناءالنوم وتخزينها في ملفات خاصة في الدماغ، وهذه العملية مرتبطة بمراحل النوم العميق، كم أن الدماغ يحتاج لراحة لاستقبال معلومات جديدة.

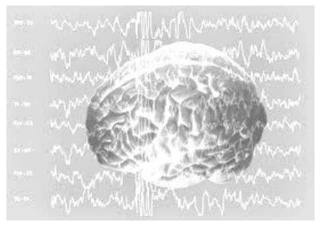
النوم له دور مهم في إزالة التوتر والقلق: أظهرت الدراسات التي أجريت أن نوم الأطفال لأقل من ٨ ساعات يومياً يؤدي إلى كثرة الحركة وقلة التركيز والانتباه، والأطفال الذين لم يحظو بنوم كافٍ ليلياً



كانت نتائجهم الدراسية أسوأ من أولئك الذين كانوا ينامون بشكل كافٍ.

كما أن للنوم تأثيراً إيجابياً في تقوية الذاكرة، وتقوية مراكز التعلم في الدماغ، لهذا يجب أن نعود لما قلناه سابقاً عن أهمية ترتيب وتنظيم الوقت وتحديد الأولويات حتى نستطيع النوم بشكل كافي وننجز كافة الأعمال المطلوبة بشكل يومي.

أكدت الدراسات التي أجريت على البشر ونشرت في مجلة العلوم العصبية الأمريكية في شهر شباط ٢٠١١؛ - باستعمال التخطيط الدماغي- أن النوم الكافي بشكل يومي هو الحل الأمثل للحصول على ذاكرة قوية قادرة على استعادة المعلومات بسرعة ووضوح، كما يعزز من نقاء المخ ويمكنه من تأدية واجباته المطلوبة منه.



كما خلصت دراسات أخرى إلى أن مراجعة المعلومات المهمة التي يرغب الشخص في الحفاظ عليها في ذاكرته قبل النوم مباشرة لأن الدماغ يقوم باسترجاع المعلومات التي حفظت بصعوبة (مثل: قصائد الشعر، معادلات الرياضيات والكيمياء، قوانين الفيزياء، وغيرها) ويقوم بتثبيتها في الذاكرة طويلة الأمد خلال النوم، يؤدي إلى

استطاعة الشخص تذكرها أفضل بكثير من لو أنه راجعها في أي وقت آخر (عملية تخزين المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد تتم أثناء النوم).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه".

خامساً: الهروب النفسي:

في الحياة يتعرض الفرد للكثير من الضغوطات ومثال عليها ضغوطات الدراسة والامتحانات وانتظار النتائج، فيلجأ لعدة أساليب وطرق لدرء الخطر الناتج عن تلك الضغوطات عن نفسه والتخفيف من آثارها عن طريق التأقلم أو أساليب التعامل، حيث يستجيب الناس بطريقة تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو علاجه.



١. **مثال رقم (١):** يشكو بعض الأهالي من كثرة نوم طالب الثانوية العامة واستمرار شعوره بالإجهاد والتعب أو الملل مما يضطرهم أحياناً إلى استشارة الطبيب لإعطاء الطالب الفيتامينات والمكملات الغذائية الأخرى علها تساعد.

وما هذا إلا نوع من الهروب النفسي نتيجة النظر إلى الدراسة باعتبارها عبئاً ثقيلاً وواجباً كريهاً، فيهرب الطالب من واقعه بالنوم، وإهمال واجباته ودروسه... ومجرد التفكير بتراكم هذه الأعمال والواجبات يدفعه مرة أخرى للهروب من هذا الواقع الجديد... الذي نشأ نتيجة هروبه من الأول...

وقد قيل:" لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، فإن للغد عمل آخر".

أساليب ونتائج الهروب:

- النوم.
- الاحساس بالكآبة واليأس والاحباط.
- ترك كل ما يتعلق بالمشكلة.
- السقوط (نتيجة) _ وليس الفشل _.

كيف نواجه هذه المشكلة؟

- تجديد النفسية والرغبة في التغيير... استجماع القوى الداخلية، والبدء من جديد.
- النظر إلى الدراسة والمذاكرة كنوع من قراءة الاستمتاع



التي تضيف لك ثقافة ومعرفة ومعلومات.

- تشخيص المشكلة بشكل صحيح وتحديد السبب هو نصف الحل.
- أماالنصف الآخر فهو المعالجة ومحاولة استئصالها من جذورها.
- تلافي الوقوع فيها مرة أخرى.

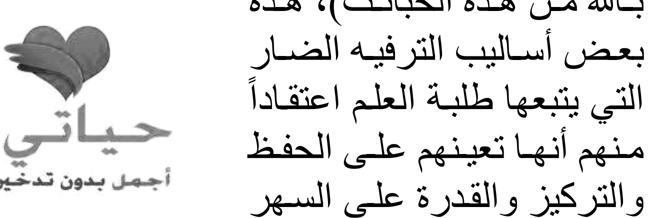
٢. **مثال رقم (٢):** تنتاب الطالب قبل الامتحان حالة من النسيان وكأنه لم يدرس أو يحفظ شيئاً مما يؤدي إلى فقدانه التركيز وتشتيت ذهنه، مما يزيد من قلقه واضطرابه بالإضافة إلى أعراض أخرى، وهو ما يسمى بِقلق الامتحان الذي سنتحدث عنه لاحقاً.

سادساً:الترفيه الضار

- **الاستراحة بشد الأعصاب**: عندما تقضي فترة طويلة في غرفتك تحفظ مادة، وتحل أخرى، وتكتب واجباً دراسياً وتفكر في حل أسئلة لمادة علمية، ثم بعد ذلك تقوم من مقعدك لتأخذ قسطاً من الراحة (راحة عقلية وجسدية)، فما يفعله البعض أنه بدلاً من أن يقوم بالاسترخاء، أو لعب تمارين رياضية خفيفة، أو الخروج لوقت قصير خارج البيت (إلى الحديقة المنزلية مثلاً)، تراه يتوجه إلى الحاسوب للعب شوط على لعبة إلكترونية، فتراه يُتعب عينيه بدلاً من أن يريحهما، ويزيد منشد وضغط أعصابه ، ويتابع الجلوس على المقعد بجلسة غير

مريحة في الغالب، وعندما تسأله ماذا تفعل، يجيبك بأنه يرتاح، أو يرفه عن نفسه! فهل تسمي هذا فترة استراحة أو ترفيه؟؟ أليس هذا النوع من الترفيه هو زيادة في الإرهاق؟؟.

- **التدخين، والشيشة (الأرجيلة) والمخدرات:** (والعياذ بالله من هذه الخبائث)، هذه بعض أساليب الترفيه الضار التي يتبعها طلبة العلم اعتقاداً منهم أنها تعينهم على الحفظ والتركيز والقدرة على السهر لأوقات متأخرة. ولا يعلمون أنها مقدمة طريق الهلاك.



- **فالتدخين**- أحد أسباب أمراض السرطان بأنواعه المختلفة، كما أنه مسبب للسعال الدائم، واصفرار الأسنان، وأمراض القلب والشرايين.

- **الشيشة (الأرجيلة)**- ينطبق عليها ما ينطبق على التدخين إلا أنها أشد خطورة من التدخين في تسببها في العديد من الأمراض.





- **المخـدرات**- فـي أحيـان كثيـرة تكون طريقاً لا رجعة منها، لأنها تسبب دماراً للجسم بشكل عام، ودماراً للدماغ بشكل بطيء يؤثر علـى جميـع وظـائف الـدماغ والـذاكرة، ومنهـا مـا يسـبب الجنـون أو يـؤدي إلـى المـوت المفاجيء بعد تناول الجرعة.

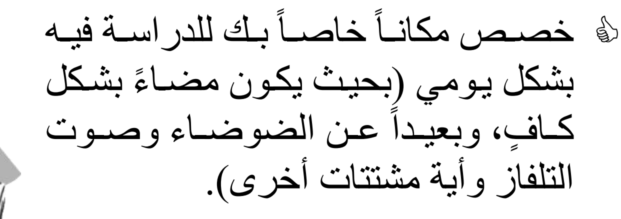
فهذه الثلاث ليست فقط لصوصاً للنجاح بل قتلة لـه، لـيس فـي تسببها بـالأمراض المـدمرة للجسم والـدماغ فقط وإنما في تدمير الشخص مادياً... فاحذرها

كيف تدرس وتنجح؟؟

كيف تدرس وتنجح؟؟

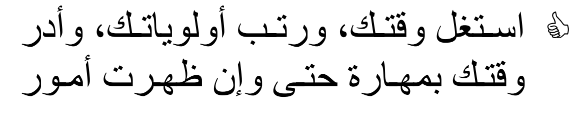
نصائح مهمة تساعدك في الدراسة





- خصص مكاناً خاصاً بك للدراسة فيه بشكل يومي (بحيث يكون مضاءً بشكل كافٍ، وبعيداً عن الضوضاء وصوت التلفاز وأية مشتتات أخرى).

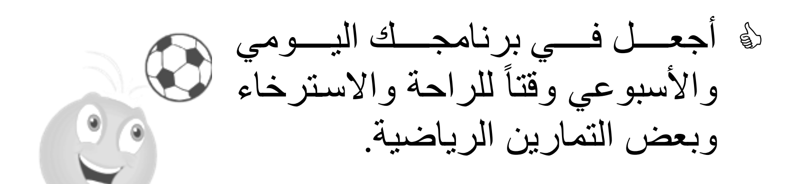




- استغل وقتك، ورتب أولوياتك، وأدر وقتك بمهارة حتى وإن ظهرت أمور



لم تحسب لها حساب، فهذه من العوامل الهامة للتحصيل.



- أجعل في برنامجك اليومي والأسبوعي وقتاً للراحة والاسترخاء وبعض التمارين الرياضية.
- لا تجعل برنامجك اليومي يمتد على حساب نومك ليلاً.
- الأفضل أن تدرس أكثر من مادة معًا، فمثلاً نبدأ بدراسة جميع ما درسناه اليوم من دروس، عندما ننتهي نحل جميع الواجبات، نم نقوم بتحضير درس جديد لكل مادة، لأن دراسة مادة واحدة فقط حتى الانتهاء منها قد يصيبك بالملل ويطيل من فترة استيعابك.
- اقرأ المادة لأول مرة بشكل سريع حاول أن تفهمها، ولا تهرب من المواد أو الأسئلة الصعبة، كرر القراءة، واستعن بالأمثلة حتى تتضح الصورة أمامك، إذا بقيت هناك مشكلة استعن بمن حولك من أحد أفراد الأسرة، أو معلم المادة، أو صديق...الخ.
- عود نفسك على المرونة في دراستك؛ بأن تتبع طرق مختلفة عندما تجد صعوبات في الفهم والحفظ والمراجعة

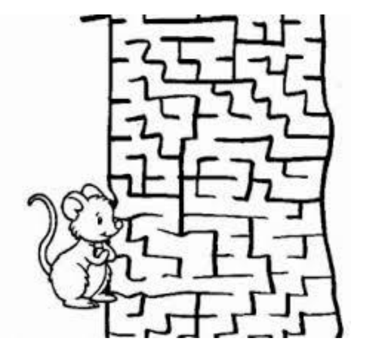
وحل الأسئلة، فإذا وجدت طريقة لا تحقق هدفك ابحث عن أخرى وأخرى حتى تصل إلى ما تريد.

ويورد الدكتور ابراهيم الفقي في كتابه (المفاتيح العشرة للنجاح) قصة الفأر والذبابة مع المرونة، والقصة كالتالي:

كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة، ظلت تحوم من أعلى إلى أسفل ومن اليمين إلى اليسار وبالعكس إلى استنفذت كل ما لديها من طاقة وماتت على الرغم من وجود باب مفتوح بالقرب من النافذة، ولكن انعدام المرونة لديها وإصرارها على اتباع نفس الطريقة للخروج قضى عليها.



ووضع فأر في متاهة في نهايتها قطعة جبن أخذ يجرب الطرق واحدة تلو الأخرى والطريق التي تفشل في ايصاله إلى قطعة الجبن يجرب غيرها إلى أن وصل إلى القطعة وتناولها، نجد أن الفأر نجح في الوصول إلى ما يريد بسبب مرونته وتجريبه لطرق مختلفة للوصول لهدفه حتى نجح.



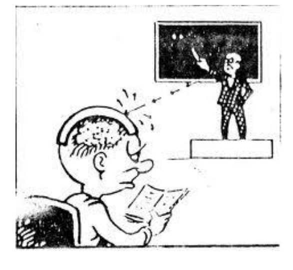
فالفرق كان بين الذبابة والفأر هو المرونة، ولهذا قالوا: إذا سلكت نفس الطريق في كل مرة ستصل إلى نفس المكان فالعبرة إذن ليست في تكرار المحاولات إنما في تغيير طريقة المحاولة.

- لا تقاوم النوم ولا تحاول السهر بعد أن تشعر بالتعب فما يحصله الطالب أثناء السهر وهو متعب يتبدد سريعًا ولا يستقر في ذهنه.
- أدرس كل ما تعلمته في قاعة الصف في نفس اليوم، حتى تثبت في ذاكرتك، وحتى لا تتراكم المواد فيصعب التعامل معها حينها.
- لا تجعل الحصول على العلامة هو الهدف، إنما اجعل هدفك هو الحصول على المعرفة والثقافة، فالعلامات مؤشر خارجي فقط ولا تعبر بالضرورة عن رغبتك في الدراسة أو مدى ثقافتك.
- كافئ نفسك إذا لم تجد من يكافئك عندما تنجز ما خططت له في الوقت المحدد. مثال: اسمح لنفسك بمشاهدة التلفاز، أو تناول شيء لذيذ، أو الخروج لمقابلة صديق...الخ.
- لا تراجع جميع تفصيلات المادة ليلة الامتحان، فهذا يؤدي إلى تداخل المعلومات، ويظهر هذا في عدم استطاعة الطالب الإجابة على أسئلة كان يعرف إجابتها، وتذكره للإجابة بعد انتهاء الامتحان، والأفضل التركيز فقط على

الخطوط الرئيسية والملخصات التي صنعتها بنفسك خلال الدراسة اليومية للمادة.

- احرص على الصحبة الصالحة، الصاحب السيء ليس بالضرورة هو عديم الأخلاق أو مفتعل المشاكل، ولكن الذي لا يحب نجاحك وتفوقك، ولا يفوت عليك فرصة ليضيع وقتك ويشتت تركيزك هذا ليس بالصاحب الصالح ولن يكون. الصاحب الصالح الذي يحب مصلحتك، ويحب الخير لك.

في غرفة الصف



- أحضر جميع الكتب والدفاتر والمواد التعليمية واللوازم المدرسية المطلوبة منك يومياً.
- احذر الغياب عن المدرسة، أو حتى أحد الحصص الدراسية.
- انتبه لكل ما يقوله المعلم في الصف.
- سجل ملاحظات حول ما يتم شرحه، أو الأسئلة التي يوجهها المعلم للطلبة.
- لا تضيع وقتك في الحديث مع زملائك، لأنك بذلك تخسر شرح المعلم.

- إذا لم تفهم شيئاً اسأل المعلم عنه ولا تتردد أو تخجل، لأن هذه هي فرصتك للمعرفة والاستفسار عن كل ما لم تفهم أو تعرف أو تجد له تبرير.

كيف تدرس يومياً

- ضع لنفسكِ جدولاً يومياً وآخر أسبوعيًا بحيث يكون واقعيًا، وتتوفر لديك القدرة على القيام به، مع الأخذ بعين الاعتبار أوقات النوم والراحة (لما لها من أهمية على صحتكِ)، لكل ما يجب إنجاز همن؛ (تحضير دروس، مواد تحتاج الحفظ، مواد تحتاج المراجعة، واجبات بيتية، أبحاث وغيرها)، اكتب برنامجك هذا، اجعله أمامك، والتزم بتنفيذه.
- راجع جدولك اليومي يومياً والأسبوعي في نهاية الأسبوع وقيم مدى إنجازك لما اقترحته في برنامجك، وقيم نتائجك.
- اقرأ الدرس كاملاً قراءة سريعة وواعية (بدأً بالعنوان، المقدمة، عناوين الفقرات الرئيسية، العناوين الفرعية، ومحتوى الفقرات، والخلاصة أو الخاتمة).
- حول عناوين الفقرات الرئيسة والفرعية إلى أسئلة ليسهل عليك حفظ المعلومات، ولتزيد تركيزك وتثير اهتمامك.

- يواجه بعض الطلاب أسئلة لا يستطيعون الاجابة عليها في الامتحان، وعندما يعودون لكتابهم يتذكرون المعلومة ويؤكدون أنهم يحفظونها ولكن المشكلة أنهم لم يكونوا يعلمون أن هذه المعلومة هي المطلوبة لهذا السؤال، ما يحدث أنهم يدرسون المعلومات دون ربطها مع العنوان التابعة له، أو دون أن يحولوا العنوان إلى سؤال.
- اطرح أسئلة جديدة حول معلومات لفتت انتباهك أو رأيت أنها مهمة.
- اقرأ الفقرات بتأنٍ، وافهم كل ما ورد فيها، لأن الحفظ دون فهم لا يدوم في العادة طويلاً، بل يتم فقدانه في فترة زمنية قصيرة، ثم كرر حتى تحفظ، ثم سمع غيباً.
- دوّن في الحواشي أية أفكار تخطر على بالك لها علاقة بالفقرة المعنية، واكتب بجملة أو جملتين ملخص الفقرة كلها، فالنظر إلى التلخيص يعينك على تذكر الفقرة.
- أغلق كتابك، حاول وبلغتك الخاصة أن تسترجع كافة المعلومات الواردة في الفقرة وتسمعها غيبًا. فإذا كنت راضيًا عن نفسك وسمّعت الفقرة بالطريقة الصحيحة. أما إذا وجدت نفسك غير قادر على تسميعها، فأعد قراءة الفقرة من جديد أكثر من مرة حتى تحفظها.

التسميع قد يكون: صامتًا أو بصوت مسموع، أو يسمّع لك شخص آخر، وقد تسمّع كتابة ثم تصحح لنفسك.

- ما يُشرح في قاعة الصف يجب أن يدرس في نفس اليوم ولا يؤجل حتى موعد الدرس السابق، لأن ما يقارب ٧٠% من المادة سيُنسى إذا لم يتم مراجعته خلال الأربعة والعشرين ساعة الأولى. ومهما كانت المادة صعبة فبالدراسة اليومية وتكرار المراجعة ستسهل المادة في نظرك وترسخ في ذاكرتك ويصبح استدعائها مرة أخرى عند الحاجة أمر سهل.
- كل ساعة شرح صفية يجب أن يقابلها ساعة ونصف دراسة بيتية.



- بعد كل ساعة دراسة يحتاج الشخص لربع ساعة استراحة ليجدد نشاطه، وقدرته على التركيز والحفظ.
- الاستراحة الأولى تؤخذ بعد ساعة ونصف، وليس قبل ذلك.
- أكتب ملاحظات توضح شرح الدرس، وحل المسائل (في الرياضيات، والفيزياء والكيمياء) خلال شرح

المعلـم، أو المحاضـر وخـلال الدراسـة. لأن معظـم الطلاب عندما يرجعون للدرس مرة أخرى يجدوا أنهم نسو الكثير من التفاصيل التـي تضطرهم للعودة للبحث عنها مرة أخرى فتستنفذ وقتهم. تدوين الملاحظات مهم جداً في الحفاظ على الملاحظات التي أثار ت تساؤلاتك خلال الشرح أو الدراسة

العلم صيد والكتابة قيـده

قيد صيودك بالحبال الواثق

فمن الحماقة أن تصيد غزالة

وتتركها بين الخلائق طالـقة

- إذا ترددت في حل سؤال ثم اهتديت لحله بعد ذلك، أعد الحل مرة أخرى على ورقة مسودة حتى يتم تثبيته في ذاكرتك.
- اجعل لك دفتر ملاحظات لتكتب عليه أسئلة لم تفهمها خلال دراستك لتسأل المدرس عنها، وأية ملاحظات خاصة بدروسك تحب أن تتذكرها دائماً.
- اعتمد على نفسك في دراستك وحل واجباتك، إذا لم تستطع حل سؤال ما اقرأ درسك راجع المادة مرة أخرى فكر في احتمالات الإجابة ثم أعد محاولة الحل،

إذا لم تستطع أطلب المساعدة من أي شخص من العائلة أو الأصدقاء والأفضل سؤال المعلم.

- ابتعد عن الدراسة الجماعية، لأن الكثير من الوقت يضيع في الحديث واللهو.
- اعتمد على نفسك في الدراسة ولا تدع أحد يساعدك في دراستك إلا إذا استعصى عليك سؤالاً أو درساً.
- احذر الغياب عن دروسك إلا في الحالات الاضطرارية فقط، لأنك ستخسر الكثير من شرح المعلم.

مراجعة الدروس

المراجعة هي عبارة عن دراسة الدرس مرة أخرى.

* **المرة الأولى للمراجعة:** عندما تنتهي من حفظ الدرس، اقرأه قراءة شاملة واستعرض ما ورد فيه واقرأ ما كتبته في الحواشي وما اعتبرته مهمًا، فإن ذلك يركز المعلومات في ذهنك ويساعدك على استرجاعها في الوقت المناسب.



ملاحظة: عليك بالتسميع بعد الحفظ مباشرة، ثم بعد ساعة، ثم في اليوم التالي، ثم بعد أسبوع، ثم بعد شهر؛ كفيل بعدم نسيان المادة.

اعتراض-ربما تقول: متى سأستطيع مراجعة الدروس جميعها

بشكل يومي في نفس اليوم أدرس كل دروسي وامتحاناتي، وأحل واجباتي. الوقت لن يكفي.

أُجيب هذا الطالب: إذا كنت تلتزم ببرنامج منظم (يحوي: الدراسة اليومية، والواجبات، والامتحانات، ومراجعة وتحضير جميع الدروس) بشكل يومي، فكل ذلك ستنجزه في وقت قليل لأنك درست المواد سابقاً وراجعتها عدة مرات، فلا يلزمك سوى بذل جهد والوقت في حل الواجبات ودراسة الدروس الجديدة. فعند الامتحان تجد أنك تحفظ المادة جيداً ما تحتاجه فقط هو مراجعة لمادة الامتحان.



واعطيك مثالاً: أخذت ٤ دروس صفية في مادة اللغة الانجليزية، درستها جميعها بشكل جيد دراسة يومية، كل درس أخذ منك ساعة دراسة، والمراجعات الثلاث (بعد يوم، بعد أسبوع وبعد شهر) لا تحتاج أكثر من نصف ساعة خاصة وأنك درست المادة جيداً سابقاً، عند الامتحان لن يحتاج منك الامتحان أكثر من ساعة مراجعة وستشعر بأنك متمكن من المادة وواثق من دراستك.

بينما إذا لم تدرس المادة نهائياً سابقاً فلن تكفيك ٦ ساعات دراسة للامتحان ولن يكون لديك نفس المستوى من التمكن والثقة في المادة.

الخلاصة: الوقت الذي تقضيه متفرقاً في الدراسة اليومية ومراجعة الامتحان، ستقضي أكثر منه في دراسة الامتحان وحده إذا لم تدرس بشكل يومي ومع مستوى أقل من التثبيت.

كلما راجعت أكثر كلما ثبتت المعلومات في ذاكرتك وكلما سهلت عليك المراجعة.

تذكر....اللحظات الأخيرة قبل الامتحان يجب أن تكون وقت هدوء وراحة واسترخاء

في قاعة الامتحان

- في يوم الامتحـان؛ أغلـق كتابك ودفتـر ملاحظاتـك بمجرد الانتهاء من المراجعة الأخيرة في ساعات الفجر الأولـى، ولا تعد للمراجعة مرة أخرى، فما درسته يكفـي، وليست اللحظـات الأخيـرة قبـل الامتحـان هــي الوقـت المناسـب للدراسة.

- اذهب إلى الامتحان فـي الوقت المناسب ليس مبكراً جداً أو متأخراً.

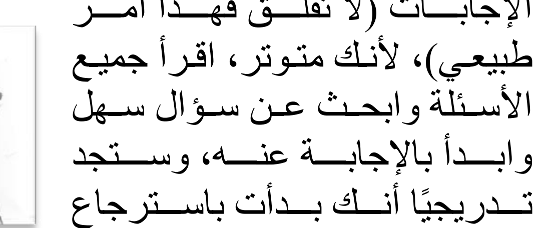
- قبل أو أثناء الامتحان لاتدع القلق يسيطر عليك لأي سبب كـان، أهـو؛ صـعوبة الأسئلة ونوعيتهـا، وقـت الامتحـان المخصــص للإجابـــة، إجـــراءات المراقبـــة، طريقـــة التصحيح، أم نتيجة الامتحـان. استرخي قبل الدخول إلـى قاعة الامتحان، وتوكل على الله وادعي بأدعية الامتحـان، لتعطـي فرصـة لنفسـك للاسـترخاء ولـذهنك لاسـترجاع المعلومات.

- اقرأ جميع التعليمـات قبـل بدايـة الامتحـان، واكتـب اسمك والمعلومـات الأخـرى المطلوبـة في أماكنها.

- إذا انتابك شعور أنـك نسيت كل مــا درســت، كــن واثقــاً أن مــا تعانيــه مــن نسـيان فــي لحظـات

معينة ما هو إلا حالة مؤقتة، لأنك فهمت، ودرست وحفظت وراجعت دروسك بشكل كافٍ مما أدى إلى تخزينها في الذاكرة طويلة الأمد لديك، وليس إزالة ذلك بهذه السهولة من عقلك. ولكنك ستسترجعه فقط إذا استرخيت وفكرت بهدوء واستعدت ثقتك بنفسك.

- اقرأ جميع أسئلة الامتحان قبل البدء، افهم المطلوب في كل منها (فأحياناً يمكنك الإجابة على سؤال ما من الأسئلة نفسها)، ونظم وقت الامتحان؛ بأن توزع الوقت المعطى على جميع الأسئلة حسب ما يحتاجه كل سؤال، وابدأ بالسؤال الذي تحسه أسهل لك.
- دقق في السؤال عند قراءته حتى لا تنسى شيئاً منه، في الرياضيات انتبه جيداً للإشارات حتى لا تنساها أو تنقلها خطأً.
- اترك الأسئلة التي لا تستطيع الإجابة عليها حتى النهاية، ولا تضيع وقتك عليها.
- إذا شعرت أن الأسئلة صعبة ولا يمكنك تذكر شيء من الإجابات (لا تقلق فهذا أمر طبيعي)، لأنك متوتر، اقرأ جميع الأسئلة وابحث عن سؤال سهل وابدأ بالإجابة عنه، وستجد تدريجيًا أنك بدأت باسترجاع المعلومات وأن توترك بدأ بالتلاشي، وستجد أنه بإمكانك بعد ذلك حل جميع الأسئلة.



- اترك فراغ تحت كل سؤال تنتهي من الإجابة عليه، وذلك ليتسنى لك إضافة شيئاً تذكرته في مكانه بشكل مرتب.
- لا تغش، حتى لا تعرض نفسك للعقوبات، وحتى يضع الله لك البركة في نجاحك وعلمك.
- اكتب بخط واضح ومقروء وباللغة الفصحى، فعندما تكون ورقة إجاباتك واضحة ومرتبة كلما زاد تعاطف المصحّح معك.
- لا تترك سؤالاً دون إجابة حتى ذلك الذي لا تعرف إجابته، أكتب أي معلومات تتوقع أن يكون لها علاقة، فربما تكتب معلومات صحيحة تحصل على علامات منها.
- عند الإجابة عن سؤالٍ ما أنت غير متأكد من إجابته، اكتب أول إجابة تخطر على بالك، ولا تغيرها إلا إذا تذكرت معلومة أكيدة غير ما كتب (لا تغير إجابتك بناءً على شك)، فأول إجابة تخطر على بالك هي الإجابة الصحيحة عادةً.
- سلم ورقةالامتحان مع نهاية الوقت أو قبله بقليل، فربما تتذكر إجابة أسئلة غابت عن ذهنك.
- بعد الانتهاء من الامتحان، لا تراجع مدى صحة إجاباتك، ولا تشغل بالك بهذه المادة، بل استعد للمادة القادمة.

قلق الامتحان

ما هي ظاهرة قلق الامتحان؟

وهي حالة نفسية ناتجة عن شدة الخوف والرهبة والقلق من الامتحان، فيتشتت تركيز الطالب ويشعر وكأنه نسي كل ما درس وحفظ من مادة، ولا يستطيع الإجابة على الامتحان.



أسباب قلق الامتحان

- ضعف الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات، بسبب اعتقاده واعتقاد أهله بأن الامتحان أداة تقييم للطالب وليس تقييم لجهده وتعبه.
- الاستعداد النفسي لدى الطالب بأنه سينسى ما تعلمه وما درسه.
- اعتقاد الطالب المسبق بأن الأسئلة صعبة ومدة الامتحان غير كافية والمراقبة شديدة ومرعبة، وأن هناك تشديد في التصحيح.
- الخوف من ردة فعل الأهل أو المعلمين.
- نقل قلق الامتحان للطالب من الأهل والرفاق.
- الرغبة القوية في الحصول على أعلى العلامات والتفوق.

- توقعات الأهل الزائدة من الطالب، ومقارنه مع الآخرين (إخوة، أقارب، أصدقاء).
- نتيجة أهمية الامتحان وتأثير نتيجته على مستقبل الطالب.
- الإجراءات المتبعة في الامتحانات عادةً تبعث على القلق والخوف لدى الطلبة.

أعراض قلق الامتحان الجسمية: وهي أعراض طبيعية تنتج عن زيادة تنبه الجهاز العصبي اللاإرادي بسبب زيادة مستوى هرمون الأدرينالين في الدم، وهي كالآتي:

تسارع خفقان القلب، ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم، زيادة سرعة التنفس أو الاحساس بالاختناق، الارتعاش، التعرق الشديد وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، الصداع والشعور بعدم التوازن، الشعور بالغثيان والتقيؤ، كثرة التبول.

ولقلق الامتحان أعراض سلوكية وهي كالآتي:



عدم القدرة على اتخاذ القرار والتعبير عن الذات، الصعوبة في قراءة وفهم أسئلة الامتحان، الصعوبة في تذكر واسترجاع المعلومات، تدني مستوى الأداء في الامتحان، التغيب عن

الامتحان، والانشغال بالتلفزيون والألعاب والرسم.

أما الأعراض النفسية لقلق الامتحان، فهي كالتالي:

تدني تقدير الذات والثقة بالنفس، الشعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح، وتوقعات سيئة للمستقبل، قلة التركيز وجمود العقل وتوقف التفكير، اضطرابات في الأكل والنوم، الخوف وعدم الراحة والتوتر الشديد وقضم الأظافر.

قلق الامتحان ظاهرة سلبية أم ايجابية؟؟وكيف نقلل منه؟

القلق قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي، ومألوف، بل يعتبر دافع إيجاب نحو بذل الجهد والنجاح والتفوق.

المشكلة تكمن إذا زاد عن حدّه، وأدى إلى تردي وضع الشخص، وعدم نجاحه.

وللتخفيف من ظاهرة قلق الامتحان، عود نفسك دائماً على:

- منذ بداية العام الدراسي وعلى مداره، قم بدراسة دروسك والقيام بواجباتك بشكل يومي وليس وقت الامتحان فقط.
- انظر إلى الامتحانات على أنها فرص لإظهار وإثبات أنك تقوم بمجهود وتتعب في دراستك وليس لتقييمك أنت شخصياً.
- إذا لم تتفوق مرة في أي امتحان لا تهتز أو تهزم، بل تابع ما أنت فيه،"فهذا لا يعني أنك دائماً هكذا، الامتحان القادم ستثبت جدارتك بالنجاح والتفوق.

- النـوم العميـق ليلـة الامتحـان، وعـدم السـهر واسـتخدام المنبهات المختلفة من أدويـة أو مـواد طبيعيـة مثـل القهوة، فالسهر يسبب الاضطراب والقلق وعدم الاستقرار النفسي والعقلـي للطالـب. بينمـا يعيـد النـوم الكـافي نشـاط الـدماغ للتركيز والتحصيل.

- راجع نفسك دائماً وذكرها بأنـك تثق بها وأنت كثيراً ما اجتزت امتحانـات أصـعب وبـدرجات مشرفة ومفرحة، وتذكر أن ما أنت فيه الآن من خوف هو نتيجـة القلـق ولـيس لأنـك لـم تـدرس بشـكل كـافٍ، (اشـحن نفسك معنوياً قبل الذهاب إلى الامتحان).

- عود نفسك على الإجابة على نماذج أسئلة امتحانات سابقة (فهذا يقلل من الخوف من المجهول لديك).

- تجنب المنبهات في فترة الامتحانات طبيعيـة كانـت (مثـل الشـاي والقهوة والكـولا) أم علـى شـكل أدويـة لأنـهـا تنهك الدماغ.



قالوا: لكل جواد كبوة

همسات في أذن المعلم

معلمي... كنت دوماً القدوة... وكنت المنارة التي يهتدى بها، فما أحوجنا في أيامنا هذه إلى استعادة هذا الدور العظيم...



معلمي تعليمي ونصحي وتربيتي على ما حَسُن من الأخلاق والعادات من أهم أدوارك...

معلمي... أنت لا تزودني بالعلوم فقط... إنما تغذيني بالمبادئ والمثل العليا والأخلاق الحميدة...

أنت يا معلمي قدوتي...فأحسن القول والفعل أمامي...

وكن خير قدوة لي في هذا الزمان الذي عزت فيه القدوة...

أذكرك... هذه أمانة في عنقك... فلا تنسى ذلك...

قصة باللغة الانجليزية كتبتها اليزابيث سيلنس بالارد نشرت عام ١٩٧٦ بعنوان "المعلمة" ها هي ذا القصة المترجمة تسردها الكاتبة كالتالي:

(حين وقفت المعلمة أمام الصف الخامس في أول يوم تستأنف فيه الدراسة، وألقت على مسامع التلاميذ جملة لطيفة تجاملهم بها، نظرت لتلاميذها وقالت لهم: إنني أحبكم جميعاً ـكما يفعل جميع المعلمين والمعلماتـ، ولكنها كانت تستثني في نفسها تلميذاً يجلس في الصف الأمامي، يدعى تيدي ستودارد.



لقد راقبت السيدة تومسون الطفل تيدي خلال العام السابق، ولاحظت أنه لا يلعب مع بقية الأطفال، وأن ملابسه دائماً متسخة، وأنه دائماً يحتاج إلى حمام، بالإضافة إلى أنه يبدو شخصاً غير مبهج، وقد بلغ الأمر أن السيدة تومسون كانت تجد متعة في تصحيح أوراقه بقلم أحمر عريض الخط، وتضع عليها علامات x بخط عريض، وبعد ذلك تكتب عبارة "راسب" في أعلى تلك الأوراق.

وفي المدرسة التي كانت تعمل فيها السيدة تومسون، كان يطلب منها مراجعة السجلات الدراسية السابقة لكل تلميذ، فكانت تضع سجل الدرجات الخاص بتيدي في النهاية. وبينما كانت تراجع ملفه فوجئت بشيء ما!!

لقد كتب معلم تيدي في الصف الأول الابتدائي ما يلي: "تيدي طفل ذكي ويتمتع بروح مرحة. إنه يؤدي عمله بعناية واهتمام، وبطريقة منظمة، كما أنه يتمتع بدماثة الأخلاق".

وكتب عنه معلمه في الصف الثاني: "تيدي تلميذ نجيب، ومحبوب لدى زملائه في الصف، ولكنه منزعج وقلق بسبب إصابة والدته بمرض عضال، مما جعل الحياة في المنزل تسودها المعاناة والمشقة والتعب.

أما معلمه في الصف الثالث فقد كتب عنه: "لقد كان لوفاة أمه وقع صعب عليه.. لقد حاول الاجتهاد، وبذل أقصى ما يملك من جهود، ولكن والده لم يكن مهتماً به، وإن الحياة في منزله سرعان ما ستؤثر عليه إن لم تتخذ بعض الإجراءات".

بينما كتب عنه معلمه في الصف الرابع: "تيدي تلميذ منطو على نفسه، ولا يبدي الكثير من الرغبة في الدراسة، وليس لديه الكثيرمن الأصدقاء، وفي بعض الأحيان ينام أثناء الدرس".

وهنا أدركت السيدة تومسون المشكلة، فشعرت بالخجل والاستحياء من نفسها على ما بدر منها، وقد تأزم موقفها إلى الأسوأ عندما أحضر لها تلاميذها هدايا عيد الميلاد ملفوفة في أشرطة جميلة وورق براق، ما عدا تيدي. فقد كانت الهدية التي تقدم بها لها في ذلك اليوم ملفوفة بسماجة وعدم انتظام، في ورق داكن اللون، مأخوذ من كيس من الأكياس التي توضع فيها الأغراض من بقالة، وقد تألمت السيدة تومسون وهي تفتح هدية تيدي، وانفجر بعض التلاميذ بالضحك عندما وجدت فيها عقداً مؤلفاً من ماسات مزيفة ناقصة الأحجار، وقارورة عطر ليس فيها إلا الربع فقط..

ولكن سرعان ما كف أولئك التلاميذ عن الضحك عندما عبَّرت السيدة تومسون عن إعجابها الشديد بجمال ذلك العقد ثم لبسته على عنقها ووضعت قطرات من العطر على معصمها. ولم يذهب تيدي بعد الدراسة إلى منزله في ذلك اليوم، بل انتظر قليلاً من الوقت ليقابل السيدة تومسون ويقول لها: إن رائحتك اليوم مثل رائحة والدتي!!



وعندما غادر التلاميذ المدرسة، انفجرت السيدة تومسون في البكاء لمدة ساعة على الأقل، لأنها فهمت أن تيدي أحضر لها زجاجة العطر التي كانت والدته تستعملها، ووجد في معلمته رائحة أمه الراحلة!، ومنذ ذلك اليوم توقفت عن تدريس القراءة، والكتابة، والحساب، وبدأت بتدريس الأطفال المواد كافة "معلمة فصل"، وقد أولت السيدة تومسون اهتماماً خاصاً لتيدي، وحينما بدأت التركيز عليه بدأ عقله يستعيد نشاطه، وكلما شجعته كانت استجابته أسرع، وبنهاية السنة الدراسية، أصبح تيدي من أكثر التلاميذ تميزاً في الفصل، وأبرزهم ذكاء، وأصبح أحد التلاميذ المدللين عندها.

وبعد مضي عام وجدت السيدة تومسون مذكرة عند بابها للتلميذ تيدي، يقول لها فيها: "إنها أفضل معلمة قابلها في حياته". مضت ست سنوات دون أن تتلقى أي مذكرة أخرى منه. ثم بعد ذلك كتب لها أنه أكمل المرحلة الثانوية، وأحرز المرتبة الثالثة في فصله، وأنها حتى الآن مازالت تحتل مكانة أفضل معلمة قابلها طيلة حياته.

وبعد انقضاء أربع سنوات على ذلك، تلقت خطاباً آخر منه يقول لها فيه: "إن الأشياء أصبحت صعبة، وإنه مقيم في الكلية لايبرحها، وإنه سوف يتخرج قريباً من الجامعة بدرجة الشرف الأولى، وأكد لها كذلك في هذه الرسالة أنها أفضل وأحب معلمة عنده حتى الآن".

وبعد أربع سنوات أخرى، تلقت خطاباً آخر منه، وفي هذه المرة أوضح لها أنه بعد أن حصل على درجة البكالوريوس، قرر أن يتقدم قليلاً في الدراسة، وأكد لها مرة أخرى أنها أفضل وأحب معلمة قابلته طوال حياته، ولكن هذه المرة كان اسمه طويلاً بعض الشيء، دكتور ثيودور إف. ستودارد!!

لم تتوقف القصة عند هذا الحد، لقد جاءها خطاب آخر منه في ذلك الربيع، يقول فيه: "إنه قابل فتاة، وأنه سوف يتزوجها، وكما سبق أن أخبرها بأن والده قد توفي قبل عامين، وطلب منها أن تأتي لتجلس مكان والدته في حفل زواجه، وقد وافقت السيدة تومسون على ذلك"، والعجيب في

الأمر أنها كانت ترتدي العقد نفسه الذي أهداه لها في عيد الميلاد منذ سنوات طويلة مضت، والذي كانت إحدى أحجاره ناقصة، والأكثر من ذلك أنه تأكد من تعطّرها بالعطر نفسه الذي ذَكّرهُ بأمه في آخر عيد ميلاد!!

وهمس (دكتور ستودارد) في أذن السيدة تومسون قائلاً لها، أشكرك على ثقتك فيّ، وأشكرك أجزل الشكر على أن جعلتني أشعر بأنني مهم، وأنني يمكن أن أكون مبرزاً ومتميزاً. فردت عليه السيدة تومسون والدموع تملأ عينيها: أنت مخطئ، لقد كنت أنت من علمني كيف أكون معلمةمبرزة ومتميزة، لم أكن أعرف كيف أعلِّم، حتى قابلتك.

همسات في أذن الأم

أمي... يا مصنع الرجال... يا معهد الأبطال...

أنت صانعة نجاحي... أنت من يخلق مني إنساناً يتحمل المسؤولية، إنسانًا واثقًا من نفسه وقادرًا على حل مشكلاته، أو تجعلين مني إنساناً ضعيفاً قلقاً وانهزامياً... فقط من خلال الطريقة التي تربيني بها...



أمي.... أقول لك إن الحب يصنع الأعاجيب ويحل أعصى المشكلات ويلين أقسى القلوب والعقول... لا تحتفظي بحبي في قلبك، ولا تعريضيه فقط أن تحضري لي أوتعملي لي ما أحب، بل ضميني، وقبليني حتى وإن أصبحت فتاةً كبيرة أو رجلٌ كبير

أمي... ربيني وساعديني منذ قدومي على هذه الحياة على النظام، واحترام الوقت، وترتيب الأولويات، ووضع أهداف عظيمة أعيش من أجلها....فالأم العظيمة تخرج للمجتمع جيلاً عظيم لا يعيش لنفسه بل يعيش للبشرية جمعاء...

أمي... ازرعي فيَّ حب النجاح والتفوق والاتقان بكل ما أقوم به...

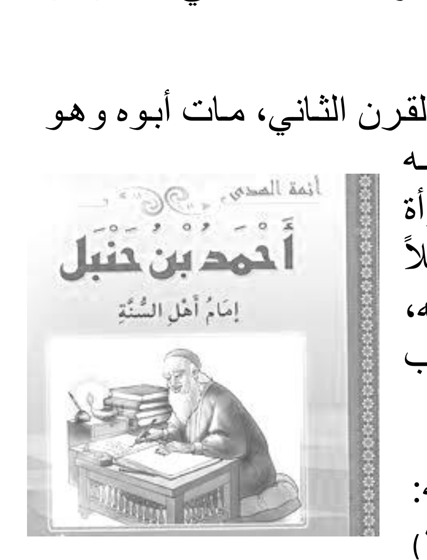
اغرسي في نفسي عدم الرضا بالقليل من الطموحات والآمال والأهداف والنتائج...

أمي... إذا بدأت بتعليمي هذه المبادئ منذ البداية فإنها ستصبح جزءً من تكويني فلن أتخلى عنها... بل سأعيش أطبقها ما حييت...

أمي...مجد التاريخ ذكر أمهات عظيمات لأنهن أخرجن عظماء وعلماء خدموا الإسلام والبشرية جمعاء ولا زلنا نستضيء بعلومهم حتى الآن.

هؤلاء النساء نذرن أنفسهن لتحقيق هذا الهدف، والأمثلة كثيرة لا حصر لها ولكني سأتحدث هنا فقط عن امرأة واحدة، هي أم الإمام أحمد بن حنبل؛ صفية بنت ميمونة بنت عبد الملك الشيباني تلك المرأة العظيمة التي تحسن أن تكون قدوة لكل النساء.

ولد الإمام أحمد في آخر القرن الثاني، مات أبوه وهو طفل فعاش فقيراً، تكفلت أمه بتربيته، وهذا دور مهم للمرأة الصالحة، حيث تعيش لتنشئ جيلاً صالحاً على كلمة لا إله إلا الله، وحب الله ورسوله، وحب كتاب الله، وبيوته.



قال الإمام أحمد رحمه الله:

حفظتني أمي القرآن وعمري عشر سنوات.

- وكانت أمي تلبسني اللباس، وتوقظني، وتحمي (تسخن) لي الماء قبل صلاة الفجر وأنا ابن عشر سنوات، ثم كانت تتخمر وتتغطى بحجابها وتذهب معي إلى المسجد؛ لأن المسجد بعيد والطريق مظلمة.
- فلما بلغت السادسة عشرة من عمري، قالت لي أمي: اذهب في طلب الحديث، فإن السفر في طلب الحديث هجرة إلى الله الواحد الأحد.

- فأعطتني متاع السفر.

ولم تكن تملك شيئاً (إنما صنعت له ما يقارب عشرة أرغفة من الشعير، وضعتها في قطعة من القماش، ووضعت معها صرة ملح، وقالت: يابني! إن الله إذا استُودع شيئاً لا يضيعه أبداً، فأستودعك الله الذي لا تضيع ودائعه).

فخرج وجال وارتحل في طلب الحديث.

وكانت له مجالس علم تزخر بالعلماء والطلاب أينما حل أو ارتحل.

حتى قال عنه أبو داوود: "كانت مجالس أحمد مجالس آخرة، لا يُذكر فيها شيء من أمر الدنيا، وما رأيت أحمد بن حنبل ذكر الدنيا قَطُّ".

كان الإمام أحمد على موعد مع المحنة التي تحملها في شجاعة (محنة خلق القرآن التي ابتدعها المأمون) وثبت على الحق وصبر حتى نجاه الله.

ترك خلفه من العلوم: كتاب المسند، وهو أكبر دواوين السنة المطهرة، إذ يحوي أربعين ألفًا من أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم، انتقاها الإمام أحمد من بين سبعمائة وخمسين ألف حديث.

وله من الكتب أيضًا كتاب الأشربة، وكتاب الزهد، وكتاب فضائل الصحابة، وكتاب المسائل، وكتاب الصلاة وما يلزم فيها، وكتاب الناسخ والمنسوخ، وكتاب العلل، وكتاب السنن في الفقه.

هذا العالم العابد الورع التقي ربته امرأة هي مثلك تماماً يا أمي.

فأدعو لك الله يا أمي بالثبات والقبول... وجزيل الأجر من الله

قصص نجاح لا بد من ذكرها

الشيخ سليمان الراجحي.. الملياردير الذي بدأ "حمّال أمتعة"

من مواليد منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، درس في المدرسة حتى الصف الثاني الأساسي بدأ حياته من درب صغير في طرف الوادي... كافح، ثابر، وتحدى حتى وصل إلى القمة، في البداية عمل جامعا لروث الإبل ثم طباخا وحمالا، ليصبح اليوم واحدا من أهم رجال الأعمال ليس في العالم العربي فقط وإنما في العالم. قصة كفاحه التي استمرت قرابة ٨٠ عاماً بنى خلالها إمبراطورية اقتصادية من مشاريع طورها وتابعها حتى أصبحت أنجح المشاريع الموجودة، ومصرف الراجحي من أكبرالشركات المصرفية الإسلامية عربيا وعالميا (يشغل ٨٠٠٠ موظف ويضم ٥٠٠ فرع)وهو واحد من المشاريع التي أسسها ورسم طريقها.

يقول "لم أكن أُفطر، كنت حمالا لأغراض الناس، وأنتظر الثوب الوحيد حتى يجف لألبسه".

أول عمل له كان بيع الكيروسين عندما كان في العاشرة من عمره بربح يتراوح ما بين قرش إلى قرش ونصف كل يومين، ثم عمل حمّالاً بنصف قرش يومياً.ثم طباخا بإحدى الشركات.

بعد عدة سنوات ـ وقد استطاع توفير ٤٠٠ ريال، هي كل ما يملك- أسس بقالة صغيرة. وبعد خمس سنوات باع واشترى العملات من الحجاج.

من مبادئه التي عمل من خلالها: "إن رأس الإنسان هو كمبيوتر إذا ما استُخدم في التفكير الجاد والعمل الدؤوب، وقنوات العمل مفتوحة أمام الجميع تنتظر دخولها".

ومن الأمور الجديرة بالذكر عن الراجحي أنه يصلى الفجر في المسجد ثم ينطلق إلى متابعة أعماله ومشاريعه.

من مشاريعه الاقتصادية أيضاً مشروع "دواجن الوطنية" ويعتبر الأضخم من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، وواحداً من المشاريع العملاقة على مستوى العالم في مجال إنتاج الدواجن والمواد الغذائية.

وما هذان المشروعان إلا مثالان لما قام ويقوم به من مشاريع ضخمة...

فهنيئاً للشيخ سليمان بن عبد العزيز الراجحي نجاحه وتفوقه الذي سيخلد ذكره في التاريخ... فهنيئاً له...

المخترع الدكتور عدنان وحّود

ولد لأسرة فقيرة تتكون من ثمانية أولاد وأب وأم في دمشق في منتصف القرن الماضي.

عمل والده في النسيج على «النول العربي»، تعينه في ذلك زوجته.

حصل على شهادة" البكالوريا الصناعية" في حرفة النسيج. ثم حصل على الماجستير بتفوّق من جامعة ألمانية في الهندسة الميكانيكية-تخصّص آلات النسيج، وحصل بعد عامين فقط على وسام صناعة آلات النسيج.

وسُجل له في العام نفسه صمّام تغذية الهواء في آلة النسيج عندما كان في الحادية والثلاثين من عمره.

نشر له خلال السنوات القليلة التالية ٣٠ بحثا علميا في مختلف المجلات العلمية في أوربا، وألقى عددا كبيرا من المحاضرات في المؤتمرات العلمية في ألمانيا والنمسا وسويسرا.

حصل على شهادة الدكتوراه من جامعة ألمانية.

ساهم في بحوث علمية على أعلى المستويات التخصّصية، واتّسع نطاق مشاركته في المؤتمرات العلمية بالمحاضرات ليشمل القارات الخمس، واقترن ذلك بتسجيل أكثر من ستين اختراعا في اختصاصه، أحدث بعضها قفزات

نوعية في تطوير صناعة النسيج على مستوى عالمي، منح وسام المخترعين، ثم وسام الإبداع.

إبداع خلية النحل

وقبل أن أغادركم أود المرور معكم على عجائب مملكة النحل لشدة إعجابي بتفوقها وإتقانها وتعاونها لكل ما تقوم به، ولو لم يتم أفراد ذلك المجتمع جميع أعماله على أكمل وجه لحصل خلل كبير أدى إلى دمار المجتمع أجمع، ولنا فيها أفضل عبرة، فهيا بنا لجولة سريعة في تلك المملكة:



لو نظرنا إلى أكمل الابداعات على الأرض، لما وجدنا أكمل إبداعاً من قرص شمع النحل؛ هندسةً وترتيباً، ولما لقينا أعظم من خليةالنحل نظافةً وتنظيماً إدارياً وانضباطاً وشدة التزام كل فرد من أفرادها بالقيام بواجباته حسب سِنِهِ ودورِه ِوعدم اتكاله على غيره. والأدوار مقسمة في المملكة على:

- المهندسات والبناءات- يقمن ببناء قرص النحل.
- العاملات- يستكشفن أماكن تواجد رحيق الأزهار، يقمن بحضانة ورعاية صغار النحل، يقمن برعاية الملكة في جميع مراحل حياتها، ومنهن من تقوم بتوفير التهوية وتحافظ على درجة حرارة الخلية للحفاظ على ساكنيها ومحتوياتها.



- الكيميائيات- يحفظن العسل، ويتأكدن من نضجه.
- الخادمات- يحافظن على نظافة الخلية، ويقمن أيضاً بتنظيف خلايا الحضانة.
- الحارسات- يحرسن باب الخلية، ويراقبن الداخل إليها والخارج منها، يطردن الدخلاء أو من يريد العبث بأمن الخلية.

- الملكة- وظيفتها لا تكمن في حكم خلية النحل- كما نعتقد للوهلة الأولى- ولكن وظيفتها الحقيقية هي إنتاج البويضات -لأنها الأنثى الوحيدة المكتملة جنسيا- فبعد التزاوج تضع الملكة البيوض، التي تحفظ في حاضنات خاصة داخل الخلية، تعتني بها العاملات في جميع المراحل حتى يخرج منها النحل الناضج، البيوض غير المخصبة تنتج ذكوراً والمخصبة تنتج إناثاً، الملكات تنتج من إطعام يرقات النحل غذاءً خاصاً له تركيبة تختلف عن العسل العادي يسمى غذاء الملكات.
- ذكر النحل- وظيفته ذكر النحل الوحيدة في حياته كلها هو تلقيح الملكة.
- ويشترك جميع النحل في الخلية-ما عدا الذكور والملكة- في تصنيع العسل وإنتاجه في مراحله المختلفة.

تتم مراسيم زواج الملكة في موسم التزاوج ويفوز بها الذكر الأقوى والأفضل من بين جميع الذكور، ويموت الذكر بعد تلقيح الملكة، بقية الذكور التي خرجت ولم تلقح الملكة

تموت في طريق العودة، وما بقي منها لا يسمح له بالعودة إلى الخلية مرة أخرى فيموت أيضاً.

يدين أفراد الخلية للملكة بالولاء والطاعة، وعندما تشعر الملكة بأنها غير قادرة على إنجاز المطلوب منها لكبر سنها، فعلى الفور تتنحى من منصبها لتترك المجال لملكة أخرى صغيرة السن لتحافظ على الخلية.... فسبحان الخالق!!!

همسات في أذن طالب العلم

قالوا: "عندما كان المسلمون يحسبون موعد الكسوف والخسوف القادم والأماكن التي سوف يحدثان فيها... كان الألمان والفرنسيين يخرجوا إلى الشوارع ويصرخون لكي يهرب الغول الذي ابتلع الشمس.

في الوقت الذي كانت تنظر فيه أوروبا إلى مرض الجذام على أنه غضب وعقاب من الله- حتى أن الملك فيليب أصدر أمره سنة ١٣١٣ م بحرق جميع المجذومين في النار- !... في ذلك الوقت بنى المسلمون أول مستشفى لمرضى الجذام سنة ٧٠٧ م بدمشق وعالجوا فيه جميع الناس المصابين بمختلف دياناتهم !"

فتخيل أين وصل بنا الحال في أيامنا هذه...
وأذكرك في نهاية كتابي هذا...

يقول الله تعالى: {إن الله لا يغير ما بقومٍ حتى يغيروا ما بأنفسهم}.

مفتاح التغيير يبدأ من طاعة الله والبعد عن المعاصي، وجعل النية في سبيل الله في كل عمل نقوم به...

وطلب العلم والعمل به...

يقول الله تعالى: {أفحسبتم أنما خلقناكم عبثاً وأنكم إلينا لا ترجعون}.

فاجعل من حياتك صفحة تترك فيها بصمتك التي لا تُمحَ بمرور الأيام.

وتذكر بيت الشعر القائل:
قد شيدوك لأمر لو فطنت له

فاربأ لنفسك أن تكون مع الهَملِ

فما هي الأمور العظيمة التي تعد نفسك لها...

وفكر دائماً... ولا تنسى....
ما هي البصمة التي ستتركها خلفك قبل أن تمضي...؟؟؟؟؟؟
ما هي الشمعة التي ستضيئها لينتفع بنورها من سيسلك دربك من بعدك في وقت ما؟؟؟؟؟؟؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح والتفوق،،

المراجع:

- البداية والنهاية: الحافظ ابن كثير
- العقد الفريد: ابن عبد ربه الأندلسي
- حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح: ابن قيم الجوزية
- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي
- مفاتيح النجاح: ابراهيم الفقي
- الموقع الإلكتروني: قصة الاسلام: د. راغب السرجاني
- الموقع الإلكتروني: أشهر العلماء العرب في العصر الحديث



دار الراية للنشر والتوزيع

DAR AL RAYA For Publication & Distribution

عمان - الاردن TEL: 00962 6 5338656

E mail: dar_alraya@yahoo.com

